






ที่ระลึกงานฌาปนกิจศพ

# นางเครือ นิลประสิทธิ์

และ

# นายประมูล นิลประสิทธิ์

ณ เมรุวัดธาตุทอง

๒๓ ธันวาคม ๒๕๑๑

# คำปรารภ

ในการจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเป็นที่ระลึกในงานฌาปนกิจศพ นางเครือ นิลประสิทธิ์ และ นายประมูล นิลประสิทธิ์ นั้น เจ้าภาพได้รับความกรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์เรื่องต่าง ๆ รวม ๕ เรื่อง คือ

๑. หนังสือพระธรรมเทศนาเรื่อง "ทุกขูปสมกถา" ของ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อยู่ ญาโณทยมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช วัดมกุฏกษัตริยาราม ซึ่งได้ทรงนิพนธ์ไว้เมื่อครั้งยังดำรงสมณศักดิ์ที่ พระเทพเวที

๒. เรื่อง "ไม่เชื่อก็ได้ มีตน – ไม่มีตน" ของ พระเทพญาณกวี เจ้าอาวาส วัดธาตุทอง

๓. ตำรับอาหารของ ม.ร.ว. หญิง เตื้อง สนิทวงศ์ ซึ่งได้รับความกรุณาอนุญาตจากสายปัญญาสมาคม ในพระบรมราชินูปถัมภ์

๔. ตำรับอาหารของ ม.ล. หญิง เติบ ชุมสาย

๕. เรื่อง "การเลือกซื้ออาหาร" ของ พิณทิพย์ (เสือวรรณศรี) บริบูรณ์สุข

เจ้าภาพจึงขอกราบขอบพระคุณและขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

อนึ่ง ในระหว่างที่แม่และพี่มูลป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์นั้น บรรดาญาติมิตรตลอดจนท่านที่มีเกียรติได้สละเวลาไปเยี่ยมเยียนเป็นที่อบอุ่นใจ ตลอดจนได้รับการดูแลรักษาพยาบาลจากนายแพทย์และพยาบาลเป็นอย่างดียิ่ง จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

และขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือและสละเวลามาเป็นเกียรติ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องด้วยประการใดก็ตาม ขอได้โปรดอภัยด้วย.

**เจ้าภาพ**

**๒๓ ธันวาคม ๒๕๑๑**



**คำนำ**

เนื่องในงานฌาปนกิจศพ นางเครือ นิลประสิทธิ์ และ นายประมูล นิลประสิทธิ์ เจ้าภาพผู้เป็นทายาท ได้อ่านเรื่อง "ทุกฺขูปสมกถา" ของอาตมา ซึ่งคุณหญิง ลมุน บุรกรรมโกวิท ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จึงปรารถนาจะพิมพ์แจกในงานฌาปนกิจศพนี้บ้าง ได้มาขออนุญาตอาตมา เพื่อพิมพ์ขึ้นแจกในงานด้วยเจตนาอันเป็นกุศลอาตมายินดีอนุญาต และขออนุโมทนาแก่ท่านเจ้าภาพ ในการที่ได้ช่วยพิมพ์เรื่องธรรมปฏิบัติอันเป็นอุบายเครื่องพ้นทุกข์ และบรรลุสันติสุข ในธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอกุศลที่เกิดแต่ธรรมทานนี้ จงเป็นอุปถัมภกะปัจจัย อำนวยอิฏฐวิบากสมบัติมนุญผลอันเป็นที่เจริญใจ แก่นางเครือ นิลประสิทธิ์ และ นายประมูล นิลประสิทธิ์ โดยควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการ.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ
จวน อุฏฺฐายี

วัดมกุฏกษัตริยาราม

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๑๑

# คำนำ

ในงานศพ นางเครือ นิลประสิทธิ์ และ นายประมูล นิลประสิทธิ์ เจ้าภาพปรารภจะพิมพ์หนังสือเป็นอนุสรณ์บรรณาการ จึงได้เลือกหนังสือไม่เชื่อก็ได้ ซึ่งเป็นบทความคิดเขียนเล่นตามใจ อาศัยข้อธรรมของพุทธศาสนา

ขออานุภาพแห่งกุศลบุญราศีส่วนทักษิณานุสรณ์ ที่เจ้าภาพบำเพ็ญ จงเป็นพลวปัจจัย บันดาลดลให้วิญญาณของนางเครือ นิลประสิทธิ์ และ นายประมูล นิลประสิทธิ์ จงประสบแต่ความเกษมสิริสวัสดิ์วิบากสมบัติ ตามควรแก่คติภพนั้น ๆ จงทุกประการเทอญ.

**พระเทพญาณกวี**

วัดธาตุทอง



**นางเครือ นิลประสิทธิ์**

ชาตะ วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๔๓๔

มรณะ วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๑๐

# ประวัติ

## นางเครือ นิลประสิทธิ์

---

นางเครือ นิลประสิทธิ์ เป็นบุตรคนที่ ๒ ของนายใหญ่และนางเทศน์ เสือวรรณศรี เกิดเมื่อวันจันทร์ ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๕ ปีเถาะ ตรงกับวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๔๓๔ มีพี่น้องร่วมบิดามารดา คือ

๑. ร.อ. แคบ เสือวรรณศรี (ถึงแก่กรรม)

๒. นางเครือ นิลประสิทธิ์

๓. นายเจือ เสือวรรณศรี

๔. นายจันทร์ เสือวรรณศรี

๕. ด.ญ. เจียม เสือวรรณศรี (ถึงแก่กรรม)

เมื่อเล็ก ๆ หลังจากมีน้องสาวคนเล็กและประกอบกับมารดาไม่สบาย นางปลีก จันทร์บุญศรี ภรรยาหลวงพิทักษ์เทพอาวาส (ปุ่ย จันทร์บุญศรี) ผู้เป็นอาซึ่งไม่มีบุตร ได้รับมาเลี้ยงเป็นบุตร โดยมาอยู่ที่บ้านเลขที่ ๑๔๐ ถนนหลวง อำเภอป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร ต่อมาได้เข้าไปอยู่ในพระบรมมหาราชวัง โดยถวายตัวต่อ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพิศมัยพิมลลัสต์ย ได้เล่าเรียนและฝึกอบรมขนบธรรมเนียมประเพณีอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วจึงได้กลับมาพำนักอยู่กับอาที่บ้านเดิม ครั้น พ.ศ. ๒๔๕๑ ได้สมรสกับนายเกิด นิลประสิทธิ์ มีบุตรรวม ๑๐ คน คือ

๑. นางกอบกาญจน์ ยุกตะทัต (ถึงแก่กรรม)

๒. นางประชุมพร จักษุรักษ์

๓. ด.ญ. ประหยัด นิลประสิทธิ์ (ถึงแก่กรรม)

๔. ด.ญ. ประยูร นิลประสิทธิ์ (ถึงแก่กรรม)

๕. นายประมูล นิลประสิทธิ์ (ถึงแก่กรรม)

๖. น.ส. ประดับวงศ์ นิลประสิทธิ์

๗. น.ท. ประกาย นิลประสิทธิ์ ร.น.

๘. นายประกาศ นิลประสิทธิ์

๙. นางประวาต หงส์เวส

๑๐. นายประวัติ นิลประสิทธิ์

ตามปกติแม่เป็นคนแข็งแรง แม้จะรูปร่างผอมบางแต่ก็ไม่เคยเจ็บป่วย มาเริ่มป่วยกระเสาะกระแสะเมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๐๗ และได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๐๘ แพทย์ลงความเห็นว่าเป็นโรคมะเร็งที่กรวยไต ได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ๓ ครั้ง สุดท้ายได้กลับไปรักษาตัวที่บ้านจนกระทั่งได้ถึงแก่กรรมด้วยความสงบ เมื่อวันพุธที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๑๐ เวลา ๐๕.๑๐ น. รวมอายุได้ ๗๖ ปี ๖ เดือน



**นายประมูล นิลประสิทธิ์**

ชาตะ วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๔๕๙

มรณะ วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๑๑

# ประวัติ

## นายประมูล นิลประสิทธิ์

นายประมูล นิลประสิทธิ์ เป็นบุตรคนที่ ๕ ของ นายเกิด และ นางเครือ นิลประสิทธิ์ เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๔๕๙ ณ บ้านเลขที่ ๑๕๐ ถนนหลวง อำเภอป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร เริ่มเรียนหนังสือที่โรงเรียนย้อมปัญญา ถนนหลวง, โรงเรียนสายปัญญา, โรงเรียนมัธยมวัดสะเกษ และสุดท้ายได้เรียนที่โรงเรียนมัธยมวัดเทพศิรินทราวาส จนสำเร็จชั้นมัธยมปีที่ ๘ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๘ และได้เข้าศึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยประมาณหนึ่งปี ต่อมาได้เข้ารับราชการในกระทรวงการต่างประเทศ และได้ไปเป็นพนักงานบัญชีในบริษัทเหมืองแร่ที่จังหวัดภูเก็ต ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ได้เข้ามาอยู่ในกรุงเทพฯ และเข้าทำงานในตำแหน่งพนักงานบัญชีเวชภัณฑ์ แผนกยา ห้องยาทุนหมุนเวียน สภากาชาดไทย เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๔๙๖ และเนื่องจากพี่มูลเป็นโสด จึงมีความรักและห่วงใยแม่เป็นที่สุด ยิ่งในคราวแม่ป่วยเป็นโรคซึ่งไม่มีทางรักษาให้หายได้ พี่มูลก็ได้เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงเอาใจใส่ดูแลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลตลอดจนจัดทำอาหารให้แม่ และในคราวที่แม่ถึงแก่กรรมก็ได้เป็นผู้จัดการเกี่ยวกับการบำเพ็ญกุศลศพแม่โดยตลอด จนกระทั่งกำหนดจะเตรียมการฌาปนกิจศพแม่ แล้วพี่มูลก็ได้มาจากไปโดยกระทันหัน เมื่อวันพุธที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๑๑ เวลา ๑๗.๑๒ น. ด้วยโรคเส้นโลหิตในสมองแตก ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ รวมอายุได้ ๕๑ ปี ๑๑ เดือนเศษ

# ทุกฺขูปสมกถา

ของ

**สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อุฏฺฐายี มหาเถระ)**

---

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ยทา จ พุทฺธา โลกสฺมึ อุปฺปชฺชนฺติ ปภงฺกรา
เต อิมํ ธมฺมํ ปกาเสนฺติ ทุกฺขูปสมคามินนฺติ

บัดนี้ จักแสดงธรรมีกถา พรรณาคำสอนของพระบรมศาสดา เพื่อเตือนใจให้เกิดความเชื่อเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แล้วตั้งใจปฏิบัติชอบตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้สำเร็จประโยชน์และความสุขแก่ผู้ฟัง พอสมควรแก่เวลา

ความเชื่อถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของคน ถ้าเชื่อถือในทางที่ถูก ก็ทำถูก ประพฤติถูก นำความสุขความเจริญมาให้ตน ถ้าเชื่อถือในทางที่ผิด ก็ทำผิด ประพฤติผิด นำความทุกข์ความเสื่อมมาให้ตน เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะเชื่อถือสิ่งใด จึงต้องพิจารณาให้รู้แน่ว่าเป็นทางผิดหรือเป็นทางถูก เมื่อรู้แล้วให้เว้นทางผิดเสีย ถือไว้แต่ทางที่ถูก แต่ปกติของคนในโลก โดยมากมักเชื่อถือโดยไม่พิจารณาก่อน ต่อเมื่อประสพความทุกข์และความเสื่อม จึงสำนึกตัวได้ว่า ตนได้ผิดไปเสียแล้ว กว่าจะแก้ไขตัวเองให้กลับมาในทางที่ถูก ก็เลยไปเสียมากแล้ว บางคนเสียจนหมดทางแก้ก็มี นี่เป็นโทษของการที่เชื่อถือโดยไม่พิจารณาก่อน ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาจึงทรงสอน

กาลามชน ชาวเกสปุตตนิคมให้ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นผิดและชอบด้วยตนเองก่อนแล้ว จึงปลงใจเชื่อถือ และทรงห้ามมิให้เชื่อถือโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ อย่าเชื่อถือโดยได้ฟังตามกันมา อย่าเชื่อถือโดยลำดับสืบ ๆ กันมา อย่าเชื่อถือโดยความตื่นข่าว อย่าเชื่อถือโดยอ้างตำรา อย่าเชื่อถือโดยนึกเดาเอาเอง อย่าเชื่อถือโดยการคาดคะเน อย่าเชื่อถือโดยตรึกตามอาการ อย่าเชื่อถือโดยชอบใจว่าต้องตามลัทธิของตน อย่าเชื่อถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ อย่าเชื่อถือโดยความนับถือว่าผู้นี้เป็นครูของเรา เพราะการเชื่อถือตามอาการ ๑๐ อย่างนี้เป็นการหลงเชื่อ ไม่ใช่เชื่อถือด้วยใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล อาจผิดได้มากกว่าถูกเป็นการเสี่ยงภัยมากนัก การที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงสอนให้ใช้ปัญญาพิจารณาก่อนจึงเชื่อถือเช่นนี้ เป็นการสอนให้คนรู้จักค้นหาเหตุผล ไม่ทำอะไรโดยเดา เป็นทางปลอดภัยอย่างยิ่ง และเป็นทางแห่งความฉลาดอย่างยิ่ง เพราะความฉลาดย่อมเกิดแต่การพิจารณา คือการสอดส่องค้นคว้าหาเหตุผลซึ่งเป็นตัวความจริง เมื่อได้เห็นความจริงประจักษ์แก่ใจตนเองแล้ว ก็ไม่ต้องหลงเชื่อผู้อื่น แม้จะถูกลวงถูกหลอกล่ออย่างไร ก็คงรักษาตัวให้ไม่ตกเป็นเหยื่อของใคร เพราะฉะนั้น การพิจารณาก่อนย่อมเป็นทางปลอดภัย

ความทุกข์ทั้งปวงเป็นความมืดของชีวิต ที่มีปรากฏในโลกทุกสมัยย่อมเกิดแต่เหตุ คือ ไม่พิจารณาทั้งสิ้น ความไม่พิจารณาเป็นเหตุรวมยอดแห่งทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น ในศาสนานี้ พระบรมศาสดาจึงทรงสอนให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง การปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ในศาสนานี้ มีการพิจารณาเป็นหลักใหญ่ เพราะคนที่จะพ้นทุกข์ไปได้เป็นชั้น ๆ ก็ต้องรู้จักทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ การที่จะรู้จักทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ ก็ต้องอาศัยการพิจารณาด้วยปัญญา ถ้าไม่มีการพิจารณาก็ไม่มีทางที่จะเห็นได้ บุคคลผู้

เชื่อถือพระพุทธเจ้าด้วยพิจารณาเห็นคำสอนของพระองค์มีเหตุผล ไม่ทรงสอนให้หลงเชื่อ และปฏิบัติตามพระโอวาทที่ชี้ทางให้ดำเนินเพื่อพ้นทุกข์ ย่อมพ้นทุกข์ได้เป็นชั้น ๆ ชื่อว่าผู้ออกจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง หรือผู้ทำชีวิตที่มืดของตนให้กลับเป็นชีวิตที่สว่าง เพราะฉะนั้นนักปราชญ์ทั้งหลายจึงสรรเสริญว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทำความสว่างให้แก่โลก เพราะทรงแสดงทางแห่งความพ้นทุกข์เป็นชั้น ๆ ดังคาถาประพันธ์ที่ยกไว้ ณ เบื้องต้นว่า

"ยทา จ พุทฺธา โลกสฺมึ อุปฺปชฺชนฺติ ปภงฺกรา
เต อิมํ ธมฺมํ ปกาเสนฺติ ทุกฺขูปสมคามินํ"

แปลความว่า "ก็เมื่อใดพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้ทำความสว่างเกิดขึ้นในโลก เมื่อนั้นพระองค์ย่อมประกาศธรรมอันให้ถึงความเข้าไประงับทุกข์นี้" ดังนี้

ทุกข์ในโลกแบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ ทาลิททิยทุกข์ ทุกข์เพราะความยากจน ๑ อปายทุกข์ ทุกข์ในอบาย ๑ สังสารทุกข์ ทุกข์เพราะเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏฏ์ ๑ ความยากจนเป็นคู่กับความมั่งมี ความมีทรัพย์เป็นความสุข เพราะได้ใช้ทรัพย์จับจ่ายบริโภคบำรุงตนให้เป็นสุข และความมีทรัพย์ย่อมให้ความอบอุ่นใจแก่เจ้าของทรัพย์ว่า หากมีความจำเป็นที่จะต้องใช้ทรัพย์ ทรัพย์ของเราก็มีอยู่ คนมีทรัพย์ ต้องการปรารถนาอะไรที่อาจจ่ายซื้อเอาด้วยทรัพย์ ก็สมปรารถนา ความได้สมปรารถนาก็เป็นความสุข ส่วนความยากจน คือความไม่มีทรัพย์ เป็นความทุกข์ เพราะขาดเครื่องใช้สอยบริโภคบำรุงความสุข ชีวิตของคนจะยืนยาวต่อไปได้ตลอดวันหนึ่ง ๆ ก็เพราะมีเครื่องสืบต่อเช่นอาหารเป็นต้น ถ้าขาดอาหารเสียก็ตาย เพราะฉะนั้นอาหารจึงเป็นทรัพย์โดยตรง ส่วนเงินทองที่สำหรับใช้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนอาหารเป็นต้น เป็นทรัพย์โดยอ้อม เพราะไม่ใช่เครื่องสืบต่อชีวิตโดยตรง ความไม่มีทรัพย์โดยตรง และทรัพย์โดยอ้อม เป็นความทุกข์เพราะขาดเครื่องสืบต่อชีวิต

เมื่อสมเด็จพระผู้มีพระภาคได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้น ได้ทรงแสดงธรรมเป็นหลักสำหรับปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์เพราะความยากจน บุคคลผู้เชื่อฟังปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ย่อมพ้นทุกข์เพราะความยากจนไปได้ ธรรม ๔ ประการนั้นคือ ๑ อุฏฐานสมฺปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น ๒ อารกฺขสมฺปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา ๓ กลฺยาณมิตฺตตา ความมีมิตรเป็นคนดี ๔ สมชีวิตา ความเป็นอยู่พอสมควรแก่กำลังทรัพย์ ความหมั่น ได้แก่ความขมักเขม้นทำงานอันเป็นหน้าที่ของตนให้เสร็จสิ้นไป ลักษณะของความหมั่น ๓ ประการ คือ ๑ อนิกฺขิตฺตธุรตา รีบทำธุระที่กะไว้ไม่ทอดธุระ ๒ อนิพฺพินฺทิตา ทำงานที่มาถึงเฉพาะหน้าที่ไม่เฉื่อยช้า ๓ อสงฺครตา ทำงานตรงตามเวลาไม่ผัดเพี้ยน ถ้าอยากรู้ตัวเองว่าเราเป็นคนหมั่นหรือยัง ก็พึงตรวจดูลักษณะของความหมั่นว่ามีในตัวเราครบถ้วนหรือยัง ความหมั่นเป็นอาการตรงกันข้ามกับความเกียจคร้าน คือความไม่เอางาน ความเกียจคร้านก็มีลักษณะ ๓ ประการตรงข้ามกับความหมั่น

ทรัพย์เกิดแต่การงาน ไม่ได้เกิดเอง ผู้เกียจคร้านไม่ทำงาน จึงยากจน ฝ่ายผู้หมั่นขมักเขม้นทำการงานอันเป็นทางได้ทรัพย์ให้สำเร็จลุล่วงไป ย่อมได้ทรัพย์เสมอจึงเป็นคนมั่งมี ข้อนี้แสดงให้เห็นชัดว่า ความเกียจคร้านเป็นทางของความยากจน ความหมั่นขยันเป็นทางของความมั่งมี พระบรมศาสดาจึงสอนไว้ว่า "ปฏิรูปการี ธุรวา อุฏฐาตา วินฺทเต ธนํ" บุคคลผู้หมั่นเอาธุระ กระทำให้เหมาะแก่กาลเทศะ ย่อมหาทรัพย์ได้ดังนี้ เพราะฉะนั้นผู้ปรารถนาจะเป็นคนมั่งมี จึงควรเป็นคนหมั่นขยัน ไม่ควรกลัวความเหนื่อยและความยากลำบากทั้งปวง และรู้ค่าของกาลเวลา ทำงานตรงตามเวลาเสมอไม่มีการผัดเพี้ยน

ทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความหมั่นนั้น ถ้าไม่รู้จักรักษา ก็มีแต่จะเสียหายหมดสิ้นไป ไม่อำนวยสุขประโยชน์แก่เจ้าของทรัพย์ตามสมควร เพราะฉะนั้นผู้มีทรัพย์จำต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือไม่เลินเล่อ มีความระมัดระวังป้องกันทรัพย์ มิให้ถูกลักถูกปล้น มิให้ถูกไฟไหม้หรือน้ำท่วม ระวังความประพฤติมิให้ผิดกฎหมายบ้านเมือง ซึ่งจะเป็นเหตุให้ต้องถูกปรับถูกยึดเป็นต้น ถ้าเป็นเงินทองก็เก็บหรือฝากไว้ในที่ปลอดภัย ทำรั้วทำคอกหากุญแจที่มั่นคงใส่ประตูบ้านเรือน ระมัดระวังฟืนไฟไม่เผลอเรอ และหาเครื่องดับไฟเตรียมไว้ เพื่อป้องกันเวลาถูกไฟไหม้เป็นต้น อยู่ในถิ่นที่น้ำจะท่วมได้ สร้างทำนบเตรียมไว้ อย่าให้ท่วมบ้านเรือนนาสวนได้ ผู้มีทรัพย์แต่มีบ้านเรือนไม่มั่นคง เอาทรัพย์ฝังดินซ่อนไว้นั้น ไม่เป็นทางปลอดภัย เพราะถ้าตัวผู้ฝังล้มตายไป ไม่มีใครรู้ที่ฝังทรัพย์ ทรัพย์ย่อมสูญเปล่า หรือถ้ามีผู้ลอบรู้เข้า ก็จักลักขุดเอาไปเสีย ทรัพย์ที่ถูกฝังดินสูญเสียนั้นมีมากมาย ทรัพย์ที่เก็บไว้ในเรือนมาก ๆ ถ้าเกิดไฟไหม้ขึ้น เจ้าของไม่อยู่หรืออยู่แต่ขนออกไม่ทันย่อมสูญเสียในไฟ นำความเสียดายเสียใจมาให้ ผู้ที่ฉลาดรักษาทรัพย์ จึงไม่เก็บทรัพย์ไว้ในเรือนมากนัก เก็บไว้แต่พอใช้ ที่เหลือฝากเก็บไว้ในที่ปลอดภัย การเก็บไว้เอง อาจถูกโจรปล้น ทำร้ายหรือฆ่าเจ้าทรัพย์เสีย ซึ่งมีตัวอย่างอยู่มากมาย ทรัพย์มีคุณแก่เจ้าของทรัพย์จริง ถ้าไม่รู้จักรักษาย่อมให้โทษแก่เจ้าของได้ด้วยดังกล่าวแล้ว ฉะนั้นจึงควรหาทางรักษาให้ปลอดภัย แม้การที่รู้จักถนอมเครื่องใช้มิให้ชำรุดทรุดโทรมเร็วก็ดี การที่รู้จักซ่อมของที่ชำรุดแล้วให้กลับใช้ได้อีกก็ดี ก็รวมอยู่ในข้อที่รู้จักรักษาด้วย ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยการรักษาตามนัยดังกล่าวมาแล้วเป็นต้น ย่อมสามารถรักษาความมั่งมีของตนไว้ได้ตลอดไป ไม่ต้องประสพความยากจนในระหว่าง

ทรัพย์นั้น แม้เจ้าของรู้จักรักษามิให้เสียหายเพราะอันตรายภายนอกแล้วก็ตาม แต่ถ้าคบเพื่อนชั่ว ย่อมชักนำไปในทางที่ชั่ว เช่นเป็นนักเลงสุรา เป็นนักเลงพนัน หรือประกอบการอาชีพในทางทุจริตผิดกฎหมาย และผิดศีลธรรม ผู้คบเพื่อนชั่ว ย่อมเสื่อมทั้งทรัพย์สินทั้งชื่อเสียง ทั้งความประพฤติและคุณธรรม เพราะฉะนั้น ผู้ปรารถนาจะตั้งตัวให้เป็นคนมั่งมี พ้นจากความยากจน จึงจำเป็นแท้ที่จะต้องเลือกคบคนดีไว้เป็นมิตร เว้นคนชั่วให้ห่างไกล คนดีในที่นี้หมายเอาคนที่มีคุณธรรมความดีในตัว ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงไว้ว่ามี ๔ ประการ คือ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา เชื่อถือมีเหตุผล เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล คือ มีความประพฤติดีทางกายและวาจา เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ยอมบริจาคสละในที่ที่ควรสละ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือฉลาดรู้จักทางเสื่อมและทางเจริญแห่งทรัพย์สินและคุณธรรม เพื่อนที่ดีผู้มีคุณธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมชักนำไปในทางเจริญฝ่ายเดียว ตามความรู้และความประพฤติของคนดี

ทรัพย์นั้น แม้เจ้าของจะป้องกันอันตรายภายนอกมิให้มีมาถึงได้ แต่ถ้าตัวเองเป็นคนสุรุ่ยสุร่ายไม่รู้จักประมาณ ใช้จ่ายบริโภคฟุ่มเฟือยเกินฐานะก็พาให้เสื่อมถึงยากจนได้ มีเยี่ยงอย่างอยู่ดาษดื่น เพราะฉะนั้น ผู้มีทรัพย์จึงจำต้องรู้จักใช้จ่ายบริโภคให้พอควรแก่ฐานะของตนที่เรียกว่า สมชีวิตา การรู้จักประหยัดใช้จ่ายให้พอเหมาะพอดีกับรายได้ของตน หรือให้เหลือบ้างไม่ให้ตนและครอบครัวต้องฝืดเคืองเดือดร้อนเพราะความขาดแคลน เรียกว่าเลี้ยงชีพพอควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้ ถ้ารู้จักประหยัดให้รายได้ท่วมรายจ่ายทรัพย์ก็มีทางที่จะพอกพูนมากขึ้น ส่วนการที่ฟุ่มเฟือยเกินกำลังหรือไม่เกินกำลัง แต่เกินต้องการ เช่นต้องการเพียงเล็กน้อยแต่จ่ายมาก ที่เหลือก็เสีย

เปล่า เช่นนี้ เรียกว่าเสียในที่ไม่ควรเสีย เป็นทางเสื่อมแห่งทรัพย์ ทำให้ยากจนลงได้

บุคคลผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ๔ ประการ คือ ถึงพร้อมด้วยความหมั่น ๑ ถึงพร้อมด้วยการรักษา ๑ คบคนดีเป็นเพื่อน ๑ เป็นอยู่พอสมควรแก่กำลังทรัพย์ ๑ ย่อมเป็นผู้ไม่ยากจน มีทรัพย์สมบัติมาก ได้ใช้บำเพ็ญประโยชน์ตน บำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่นให้บริบูรณ์ มีความแช่มชื่นเบิกบานในชีวิต นับว่าเป็นผู้พ้นจากทุกข์ชั้นต้น คือทุกข์เพราะความยากจนไปได้

ความมั่งมีของคนเรานั้น ถ้ามั่งมีขึ้นด้วยการอาชีพที่ชอบธรรมเป็นสัมมาอาชีพ ก็มีแต่คุณหาโทษมิได้ แต่ถ้ามั่งมีขึ้นด้วยการอาชีพที่ไม่ชอบธรรมเป็นมิจฉาชีพ เป็นการตัดรอนเบียดเบียนผู้อื่น เห็นแก่ได้เป็นเบื้องหน้าด้วยโลภเจตนารุนแรง เช่นมั่งมีด้วยการเบียดบัง ฉ้อโกง หลอกลวงหรือด้วยการขูดเลือดขูดเนื้อ ไม่มีเมตตากรุณาต่อคนอื่นสัตว์อื่น ความมั่งมีนั้นมีบาปเจือปนอยู่ด้วย ย่อมให้โทษ คือจักไม่ยั่งยืน จักก่อความร้อนใจในปัจจุบันและจักให้ทุกข์ในชาติภพภายหน้า ที่เรียกอปายทุกข์ เพราะฉะนั้นผู้หวังจะเป็นคนมั่งมี ที่เป็นคนฉลาด จึงไม่หวังสุขเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้นย่อมหวังสุขยั่งยืนสืบไปในชาติภพภายหน้าด้วย ธรรมซึ่งเป็นเหตุให้ประสพสุขทั้งในปัจจุบันและในภายหน้านั้น อันสมเด็จพระบรมศาสดาทรงแสดงไว้ ๔ ประการ คือ สัทธา สมฺปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ๑ สีลสมฺปทา ถึงพร้อมด้วยศีล ๑ จาคสมฺปทา ถึงพร้อมด้วยจาคะการสละ ๑ ปญฺญาสมฺปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา ๑ มีอธิบายว่า ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล คือใช้ปัญญาพิจารณาก่อนแล้วจึงเชื่อ เรียกว่าศรัทธา เช่นเชื่อว่าผู้ทำดีประพฤติดี

ย่อมประสพสุข ผู้ทำชั่วประพฤติชั่ว ย่อมประสพทุกข์ คนอื่นจะให้สุขให้ทุกข์แก่คนอื่นไม่ได้ และเชื่อว่าคนที่ประณีตหรือทรามต่าง ๆ กันที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ เพราะความดีหรือความชั่วที่ตัวเองได้ทำไว้ปรุงแต่งให้แตกต่างกัน ผู้ทำความดีย่อมประณีต ผู้ทำความชั่วย่อมทรามทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบัน ทั้งในอนาคต เมื่อมีความเชื่ออันประกอบด้วยเหตุผลเช่นนี้ ย่อมทำความดีอยู่เสมอ ไม่กล้าทำความชั่วเลย เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นผู้ประณีตยิ่งขึ้นเสมอ ไม่มีเวลาตกต่ำ ความดีที่เป็นต้นของความดีทั้งปวงก็คือศีล ได้แก่การรักษากายวาจาเรียบร้อยปราศจากโทษ ที่สำคัญที่สุดมี ๕ ประการ คือ ๑ เว้นการฆ่ากันและการเบียดเบียนทำร้ายกัน ๒ เว้นการลักทรัพย์ของกันและกัน ๓ เว้นการประพฤติผิดในลูกเมียของผู้อื่น ๔ เว้นการพูดเท็จหลอกลวงกัน ๕ เว้นดื่มน้ำเมา เช่น เหล้าและน้ำดอง เป็นต้น ถ้าคนในโลกนี้มีศีล ๕ ทั่วทุกคนแล้ว เวรภัยความประทุษร้ายกันและความหวาดกลัวจักไม่มีเลย จักอยู่เย็นเป็นสุขกันทั่วหน้า แต่ที่โลกยังต้องวุ่นวายเดือดร้อนมีเวรมีภัยอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะคนมีศีลไม่ทั่วกัน ความจริงทุกคนรักชีวิตร่างกาย รักทรัพย์ รักลูกเมียวงศ์ตระกูลของตน รักความจริง และรักความมีสติรอบคอบด้วยกันทั้งนั้น แต่ผู้มีศีลย่อมรู้จักคิดเอาใจเขามาใส่ใจเรา แล้วไม่ประพฤติละเมิดในสิ่งที่รักของผู้อื่น ส่วนผู้ไม่มีศีล ไม่รู้จักคิดเอาใจเขามาใส่ใจเรา ย่อมเอาแต่ใจของตัว จึงเบียดเบียนผู้อื่น ส่วนคนมีศีลและธรรมเป็นเครื่องห้ามมิให้ประพฤติเช่นนั้น ผู้มีศีลจึงมีการงานอันปราศจากโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล จึงเป็นผู้ปลอดจากเวรภัยในที่ทั้งปวง

โลกคือชุมนุมชนจักเข้าถึงสันติสุขเพราะเหตุ ๒ ประการ คือ ๑ เพราะไม่เบียดเบียนกัน ๒ เพราะเกื้อกูลกัน หากว่าชุมนุมชนจักมีศีลทั่วถึงกันได้

ก็จักเป็นปกติสุขปลอดเวรภัย เพราะไม่มีการเบียดเบียนกันเท่านั้น แต่ถ้าขาดความเผื่อแผ่เกื้อกูลกันเสีย ก็ย่อมขาดสันติสุข เพราะผู้ที่ไร้ความสามารถช่วยตนเองไม่ได้มีอยู่ เพราะฉะนั้น ความเผื่อแผ่ด้วยยอมสละเพื่อเกื้อกูลกันจึงเป็นคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับโลก ขาดไม่ได้ สันติสุขของชุมนุมชนย่อมมีค่าสูงกว่าสันติสุขเฉพาะตัวบุคคล ทุกคนที่ทรงชีวิตมาได้ถึงทุกวันนี้ ล้วนต้องพึ่งความยอมสละของผู้อื่นมาแล้วคนละมาก ๆ ทั้งนั้นด้วยเหตุนี้ การยอมสละจึงเป็นกรณียะประจำตัวของทุกคนซึ่งจะต้องผ่อนปรนทำให้สมควรแก่หน้าที่ตามกำลังและความสามารถของตน เพื่อผดุงสันติสุขแก่ชุมนุมชนซึ่งมีตนรวมอยู่ด้วย จาคะการสละในพระพุทธศาสนาจำแนกเป็น ๒ วิธี คือ สละให้เพื่ออุดหนุนผู้ไม่สามารถด้วยจิตเมตตาอย่าง ๑ สละให้เพื่อเชิดชูท่านผู้ทรงคุณธรรมความดีด้วยจิตเคารพนับถืออย่าง ๑ การสละ ๒ วิธีนี้ อาศัยคุณธรรม ๒ อย่างคือ เมตตากับคารวะ ให้ด้วยเมตตาจัดเป็นชั้นต่ำ ให้ด้วยคารวะจัดเป็นชั้นสูง เพราะมุ่งจะเชิดชูบูชาคุณธรรมที่เป็นของบริสุทธิ์เป็นของสูง ถ้าคุณธรรมฝังใจคนเจริญแพร่หลายออกไปเพียงใด โลกก็มีสันติสุขกว้างออกไปเพียงนั้น เพราะฉะนั้น จาคสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยการสละจึงเป็นทางแห่งสันติสุขในปัจจุบัน และเป็นเครื่องพ้นทุกข์ในอบาย

บุคคลจะเห็นคุณประโยชน์ของศีลและจาคะ ก็เพราะอาศัยปัญญาความรู้ทั่วถึงในเหตุผล ซึ่งเกิดแต่การฟังบ้าง การพิจารณาบ้าง เพราะฉะนั้นปัญญา จึงเป็นคุณธรรมที่ควรให้มีพร้อม เพื่อช่วยตัวเองให้พ้นจากอบายทุกข์ ปัญญาในที่นี้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงหมายเอาปัญญาที่พิจารณาเห็นโทษของกิเลส โดยใจความว่า บุคคลผู้อันความโลภครอบงำใจแล้ว ย่อมทำการที่ไม่ควรทำ ย่อมทำการที่ควรทำให้เสียไป เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมเสื่อมจากยศ

และความสุข ความรู้แจ้งว่าความโลภเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ความพยาบาทความง่วง ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ความเคลือบแคลงสงสัย แต่ละอย่างล้วนเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต เมื่อรู้ดังนี้แล้วละความโลภเป็นต้นเสีย จัดเป็นความถึงพร้อมด้วยปัญญาอย่างใหญ่ดังนี้ กิเลสมีความโลภเป็นต้นเป็นเหตุให้บุคคลกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลผิดธรรม และที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะไม่รู้ว่ากิเลสครอบงำใจตัวเอง เมื่อเกิดปัญญารู้ชัดว่านี่เป็นกิเลสและมีโทษทำใจให้เศร้าหมอง ทำกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ให้เศร้าหมองแล้วก็เป็นเครื่องห้ามกันการประพฤติผิดศีลผิดธรรมมิให้เกิดขึ้น และปัญญาที่รู้จักกิเลสและเห็นโทษของกิเลสเช่นนี้ ย่อมทำใจให้ผ่องใส เพราะละกิเลสเสียได้ เพราะฉะนั้น ปัญญาเช่นนี้ จึงควรอบรมให้มีบริบูรณ์

บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ย่อมเชื่อถือมีเหตุผล ไม่หลงเชื่ออย่างงมงาย ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม อันสะอาดปราศจากเวรภัย ผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะ ย่อมเผื่อแผ่เกื้อกูลโลกให้ถึงความสงบสุขพ้นจากยากไร้อนาถา ผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา ย่อมเป็นผู้มีใจผ่องใสและไม่ทำการงานด้วยอำนาจกิเลส ผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม ๔ ประการนี้ เป็นผู้ประพฤติบริสุทธิ์สะอาดทั้งกายวาจาและใจ ย่อมพิจารณาเห็นตนเองเป็นผู้ปลอดภัยในปัจจุบัน และในสัมปรายภพ ไม่ต้องหวาดหวั่นต่ออปายทุกข์ เพราะเป็นผู้ไม่มีกรรมเป็นเหตุให้ไปสู่อบายมีนรกเป็นต้น แม้ยังจะต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่ก็ย่อมมีหวังว่าจักเป็นผู้มีคติอันดีบริบูรณ์ด้วยสุขสมบัติเสมอไป เพราะฉะนั้น ธรรม ๔ ประการนี้ จึงชื่อว่าเป็นเครื่องป้องกันอบายทุกข์ในชาติภพสืบต่อไป

ทุกข์ชั้นยอดคือการเวียนเกิดเวียนตาย ที่เรียกว่าสังสารทุกข์นั้น ยากที่ปุถุชนจะพ้นได้ เพราะความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด ที่เรียกว่าวิปลาส ๔ ประการ คือ สำคัญผิดในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สำคัญผิดในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สำคัญผิดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ว่าตัวตน สำคัญผิดในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม จึงหมกมุ่นมัวเมาติดอยู่ในโลก คือ สังขารร่างกายของตนและของผู้อื่น ด้วยอำนาจแห่งความยึดถือ ไม่สามารถจะหลุดพ้นไปได้ ท่านว่า สันตติ ความสืบต่อแห่งรูปธรรมและนามธรรม ปกปิดเสียไม่ให้เห็นความไม่เที่ยง อริยาบถปกปิดเสียไม่ให้เห็นความเป็นทุกข์ ฆนสัญญา ความสำคัญเห็นเป็นก้อนเป็นแท่ง ปกปิดเสียไม่ให้เห็นความเป็นอนัตตา สุภสัญญา ความสำคัญว่าสวยงาม ปกปิดเสียไม่ให้เห็นความเป็นของไม่งามแห่งร่างกายนี้ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงทรงสอนให้พิจารณาเพิกถอนเครื่องปกปิดออกเสียจักเห็นความจริงว่า ไม่เที่ยง มีอาการเกิดดับอยู่เสมอ แต่เพราะมีปัจจัยคอยสืบต่ออยู่ จึงปรากฏเหมือนเที่ยง เมื่อปัจจัยขาดสายลง ความดับจึงปรากฏให้เห็นชัด เป็นทุกข์เพราะถูกความเสื่อมความแปรปรวนบีบคั้นอยู่เสมอ จึงต้องบริหารอยู่ทุกขณะ ด้วยการเปลี่ยนอริยาบถ จึงรู้สึกเหมือนเป็นสุข แต่ความจริงเป็นทุกข์อยู่เสมอ จึงต้องเฝ้าบริหาร เป็นอนัตตา เพราะเมื่อแยกธาตุออกไปแล้ว ก็เห็นเป็นแต่สักว่าธาตุ เพราะธาตุต่าง ๆ ประชุมกันอยู่จึงปรากฏอาการ เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ เป็นอายตนะ และมีสมมติบัญญัติขึ้นว่า ชื่อไร เป็นอะไร เพื่อเข้าใจกัน แท้จริง ที่ถือว่าเป็นตัวเป็นตนเพราะติดเพราะหลงในสมมติและบัญญัติ ไม่หยั่งเห็นความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใน แท้จริงขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ไม่มีอะไรเป็นตนเลย เป็นของไม่งาม

เพราะมีสิ่งที่น่าเกลียดอยู่ภายใน รั่วไหลออกมาภายนอก ถ่ายของโสโครกออกมาข้างนอกเสมอ คนจึงต้องอาบน้ำต้องล้างต้องชำระ ต้องมีของหอมสำหรับประพรม เพื่อดับกลิ่นเหม็น แต่เพราะมีผิวหนังปิดบังเสีย ไม่พิจารณาจึงไม่เห็น เมื่อผู้ใดมีปัญญามาพิจารณาแยกกระจายให้เห็นความตามเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยไม่งาม ย่อมเบื่อหน่ายไม่หมกมุ่นมัวเมา ด้วยอำนาจความรัก ความโลภ ความหลง เมื่อเบื่อหน่ายด้วยปัญญา ย่อมไม่ติดอยู่ด้วยกิเลส จึงเป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นไป ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตายอีกต่อไป เพราะสิ้นกิเลสอันเป็นเชื้อที่จะให้เกิดแล้ว เพราะฉะนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า "สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอสมคฺโค วิสุทฺธิยา เป็นต้น แปลความว่า เมื่อบุคคลมาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ ความเบื่อหน่ายในทุกข์นั้น เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลส"

โลกคือหมู่ชน มืดมนหมกมุ่นด้วยทุกข์ ๓ ประการ คือ ความยากจน ๑ ความเกิดในอบาย ๑ ความเวียนเกิด เวียนตาย ๑ หลีกพ้นไปด้วยยาก เพราะยังไม่เห็นทางเครื่องพ้น เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้ว ได้ทรงแสดงธรรมอันเป็นทางพ้นทุกข์ ๓ ประการนั้น บุคคลผู้เชื่อถือปฏิบัติตามธรรมของพระองค์ ย่อมเป็นผู้ถึงความสว่างพ้นทุกข์ไปตามลำดับชั้น ตามกำลังแห่งความปฏิบัติของตน เพราะฉะนั้นนักปราชญ์จึงสรรเสริญว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นผู้ทำความสว่างในโลก เพราะทรงประกาศธรรมอันให้ถึงความเข้าไประงับทุกข์นี้ ซึ่งมีอรรถาธิบายดังบรรยายมา ด้วยประการฉะนี้.

# ไม่เชื่อก็ได้

พระเทพญาณกวี

## มีตน – ไม่มีตน

มีตนและไม่มีตน อาจเป็นปัญหาที่ต้องใช้เวลาตลอดชีวิต เพื่อพิสูจน์ว่ามีหรือไม่มี เป็นข้อโต้แย้งคัดค้านกันมาเสมอ เพราะที่มีก็มีไป ที่ไม่มีก็ไม่มีไป ที่เฉย ๆ ก็แปลว่า มีบ้าง ไม่มีบ้าง แต่ขออย่าให้เป็นอย่างงูกับพังพอนก็แล้วกัน ซึ่งไม่แต่เป็นคู่พิพาท แต่เป็นศัตรูโกรธเกลียดกันมานมนานแล้ว พบหน้ากันไม่ได้ ต้องทำร้ายกัน ใครแพ้หรือชนะ ผลสุดท้ายก็ตายด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย ไม่มีใครชนะและแพ้

มีตนและไม่มีตน คำสั่งสอนที่สมควรยึดเป็นหลักพิจารณา ก็คือ มีเหมือนไม่มี ไม่มีเหมือนมี อาจเป็นคำพูดสั้น แต่รวมใจความไว้ได้แนบเนียน จะนำไปคิดทางใด ก็เกิดประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ เลิกอวดดี อวดชั่ว หรือมีดีก็ไม่เห็นจะน่าอวด เลอะเทอะ – เปล่า ๆ เพราะความจริงที่บัญญัติไว้มีหลายประเภท จะนำมาอ้างเพียงข้อสองข้อ เนื้อความไม่เพียงพอที่จะให้เข้าใจได้ชัดเจน ก็ต้องรู้ให้ตลอดเรื่อง เช่น

จริงวาจา พูดอะไรให้จริง รู้เห็นอย่างไร พูดตามนั้นและยังต้องรู้จักเวลาบุคคลที่ควรพูด หรือไม่ควรพูด

| | |
|---|---|
| จริงการงาน | จะทำการงานอะไร ก็ให้ตั้งใจทำจริง ๆ ไม่ใช่ทำอย่างเด็กขายของ หรือก่อพระทราย |
| จริงสมมติ | สมมติให้เป็นอะไร เช่น มารดาบิดา บุตรธิดา ญาติ มิตรสหาย ผู้ปกครอง ผู้อยู่ใต้ปกครอง ฯ ควรจะเมตตากรุณา ควรเคารพนับถือ ควรออกคำสั่ง ควรทำตามคำสั่ง ควรพยายาม ควรอดทน เมื่อเป็นจริงตามนั้น ๆ และประพฤติได้จริง เช่น มีดขวาน กบ เป็นต้นแล้ว ก็มีแต่ความเจริญ |
| จริงตามสภาพ | เกิด แก่ ตาย เป็นธรรมดาของร่างกาย ไม่มีใครบังคับได้ |
| จริงตามปรมัตถ์ | มีแต่บัญญัติ เช่น ขันธธาตุ อายตนะอินทรีย์ |
| จริงอริยสัจจ์ | จริงตามเหตุผล ทุกข์ มีเหตุของความทุกข์ ความดับทุกข์มีเหตุแห่งความดับทุกข์ จึงเป็นเหตุผล ๒ คู่ ให้ได้พิจารณาเห็นความทุกข์และความดับทุกข์ เป็นอริยสัจจ์ ความจริงแท้ |
| จริงนิพพาน | จริงดับความทุกข์ได้สนิท กิเลสดับหมดสิ้นเชิง ไฟซึ่งเคยเผาให้ร้อนกระวนกระวาย นับตั้งแต่บรรลุนิพพานแล้ว ความบริสุทธิ์ทางกายวาจาใจครบบริบูรณ์ สมตามข้อธรรมว่า ชำระใจให้บริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองใจ มีโลภโกรธหลง ตัณหามานะทิฐิ เป็นคนเต็มที่ ใช้ความดีที่มีบริบูรณ์แล้ว บำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นให้เหมือน |

กับทำแก่ตนเอง ในด้านการทำประโยชน์จึงไม่ใช่
เพียงมีความรู้ ความสามารถอย่างเดียว ต้อง
อาศัยความดีซึ่งมีประจำใจ เช่นความเมตตา

มีตนและไม่มีตน จากข้อความตามที่ได้อ้างมานี้ พอเห็นได้ว่าอะไรเป็นตนและไม่มีตน จะควรอย่างไร ไม่ใช่เพียงแต่พูดอย่างเดียว เมื่อมีตนก็ต้องทำตามหน้าที่ที่มีอยู่แล้วหรือเป็นอยู่แล้ว ให้ดีที่สุด ก็ไม่เสียหายอะไร แต่ที่ทำจนเกินไป หรือไม่ถึงขีดเท่าที่เป็น น่าตำหนิ เพราะไม่มองตน แต่ชอบมองผู้อื่นในด้านเสียหาย

จะไปไหน จะเป็นมนุษย์ ก็ทำอย่างมนุษย์ จะเป็นเทวดา ก็ต้องทำอย่างเทวดา จะเป็นพรหม ก็ทำอย่างพรหม จะไปนิพพาน ก็ทำอย่างคนไปนิพพาน ไม่น่าจะต้องทะเลาะกัน หรือบังคับกันว่า ต้องเห็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าผิดจากนี้ ใช้ไม่ได้ ผู้ที่เข้าใจธรรมดี ย่อมรู้ดีว่า ธรรมะเป็นเครื่องดัดนิสัย แก้สันดานของคนให้ดีขึ้น ไม่ใช่ให้เลวลง

มีตนและไม่มีตน จึงกลายเป็นปัญหา และแสดงนิสัยของแต่ละบุคคลออกมาว่า เป็นผู้ฉลาดน้อยและมากเพียงไร พูดน้อย คนไม่รู้เรื่อง เป็นคนฉลาด พูดอะไร คนรู้เรื่องดี เป็นคนตื่นเกินไป เรื่องของโลกเป็นเช่นนี้ อย่าไปแก้ไขอะไรเลย ในโลกธรรมสูตร จึงแสดงไว้ว่า คงที่ในลาภและเสื่อมลาภ สม่ำเสมอในสุขทุกข์ ไม่หวั่นไหวในนินทาและสรรเสริญ ควรอยู่ในโลกได้ มิฉะนั้นจะต้องกลุ้มใจเป็นโรคประสาท

เมื่อรู้จักตน รู้จักเป็น ก็ได้ประโยชน์มาก ไม่มีตน เหมือนอย่างที่ได้เคยใช้บางคราวก็คือ ไม่รู้ไม่ชี้ นี่คือหลักอนัตตาชั้นแรก ชั้นสุดท้ายก็คือ ต้องปล่อยวางบังคับไม่ได้ ก่อนจะถึงวาระสุดท้าย ก็รู้จักอนัตตาได้ดีว่า อย่า

ใช้กิเลสทำงาน แต่ใช้ความบริสุทธิ์ทำงาน เพราะคนดีมีน้อย การสร้างคนให้เป็นคนดี ด้วยการฝึกตนตามลำดับ ข้อที่น่าคิดบางประการ คือโลกต้องการคนดี หรือต้องการคนมีความรู้ จะให้ทั้งดีมีความรู้หาได้ยาก จะมีก็แต่คนชอบอวด

**คิดอย่างคนมีตน**

เมื่อรู้จักตน ก็ไม่ควรลืมตน ตามสภาพที่เป็นจริง อย่าให้ถึงกับเพ้อฝันเก่งกล้ากระทำได้ทุกอย่าง ไม่ต้องวัดรอยเท้าผู้อื่น แต่วัดรอยเท้าตนเองดีกว่า จะได้ทำอะไรไม่ผิดพลาด และเป็นความเจริญแก่ตน

ต้องรู้จักติตนบ้าง ผู้ที่ไม่รู้จักติตน เป็นคนเขลา ไม่สามารถเห็นข้อบกพร่อง เห็นผู้อื่นทำไม่ดี ติได้ แต่ไม่เห็นการกระทำของตน ย่อมได้รับคำตำหนิจากผู้อื่น เมื่อติตนเพราะเหตุใดก็ตาม ไม่ควรกระทำเหตุนั้น อย่าเป็นคนดีแต่พูด หรือพูดแต่ดี ให้ดีทั้งพูดทั้งทำ ดีทั้งตนและผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

รู้ว่ารักตน ต้องการให้ตนมีความสุข ต้องไม่ทำชั่ว ความชั่วไม่เคยช่วยใครให้มีความสุข ความเจริญ อาจมีทางหารายได้ดี สบายกว่าผู้อื่น แต่เป็นตัวอย่างที่ไม่สมควร ความชั่วจะชวนกันให้ทำมาก ๆ ไม่ได้ จึงไม่ควรทำ ความชั่วถ้าทำบ่อย ๆ จนชิน จะทำให้เกิดจุดอิ่มขึ้นได้หรือไม่! เพราะเมื่อทำไปจนถึงขีดที่สุดแล้ว ทำให้ละความชั่วได้ จุดอิ่มตัวจะเกิดขึ้นเมื่อไร? จนกว่าจะทำไม่ไหว หรือจับไม่ได้ไม่มีใครรู้

ไม่แต่เพียงการทำชั่ว ซึ่งอาจหยุดเลิกได้ เนื่องจากความสำนึกในทางชอบ แม้ความดีที่บุคคลทำมานาน ๆ แต่ไม่ร่ำรวย และไม่มีโชควาสนากลับหยุดทำก็ได้ เรื่องของโลกจึงต้องเป็นโลกอยู่เช่นนี้ ถึงจะแก้ไขกันอย่างไร

ก็ไม่วายต้องเป็นโลก ดังคติเก่า ๆ กล่าวไว้ว่า การอาบน้ำสุกรเพื่อให้สะอาดหมดจดจะทำได้สำเร็จเพียงไร

ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้ง ๒ นี้ เป็นสมบัติคู่กัน ประโยชน์ตนจึงสำคัญที่สุด ผู้ที่ทำประโยชน์ตนไม่ได้ จะทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้อย่างไร เดินไม่ได้แล้วจะสอนให้คนอื่นเดิน การทำลายประโยชน์ตนจึงเป็นการทำลายตน ด้วยความเข้าใจผิดที่ว่ารักตัวเห็นแก่ตัว ประโยชน์ตนจึงต้องเริ่มต้นก่อน เหมือนต้นไม้ต้องมีราก ลำต้น กิ่งก้านสาขาแข็งแรงก่อนจึงจะมีดอกเผล็ดผลต่อไป

การปล่อยตนให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ของบุคคล ตลอดจนทรัพย์สินเงินทองย่อมเสียหายทั้งนั้น เพราะแทนที่จะให้ตนใช้สิ่งนั้น ๆ ให้เกิดผลดี กลับถูกสิ่งนั้น ๆ ใช้อย่างทาส เช่นเป็นทาสของอารมณ์ ทำให้ขุ่นมัวตลอดวัน ต้องเที่ยววิ่งตามรัก ตามชัง ตามหลง ทาสได้รับความวุ่นวายอยู่เสมอฉันใด ผู้ที่ยอมเป็นทาสก็ต้องเดือดร้อนกระวนกระวายฉันนั้น

ความประพฤติชั่ว ในทางใดก็ตาม เท่ากับเป็นการทำลายตนเอง การฆ่าผู้อื่นได้รับโทษฉันใด การฆ่าคือการทำลายตน ย่อมได้รับโทษทางธรรมชาติฉันนั้น เพราะสูญเสียจากหลักฐาน เกียรติคุณ เกียรติยศ หาสิ่งที่เป็นแก่นสารไม่ได้ เกิดเป็นคนอย่าทำลายตน ด้วยความประพฤติชั่วมิใช่จะเสียแต่เพียงตน ยังทำให้สกุลวงศ์พลอยเสื่อมเสียไปด้วย

ผู้ที่รู้จักรักษาตนดี ย่อมไม่เดือดร้อน เนื่องจากหลีกเลี่ยงทางเสื่อมมุ่งต่อทางเจริญ ผู้ที่เดือนร้อนเป็นนิจ ก็เพราะไม่รู้จักรักษาตน รักษาตนตามวัย ตามความรู้ ความสามารถ เช่นผู้ที่รู้จักรักษาตน ตามชาติตระกูลความรู้ ความดี บริษัทบริวาร ประพฤติตนให้เหมาะสม

อุปสรรคเหมือนหล่ม จะตื้นลึกเพียงไรก็ตาม เมื่อตกลงไปแล้วก็ต้องพยายามหาทางชนะให้ได้ แม้แต่ช้างติดหล่ม ก็ยังหาทางช่วยตนให้พ้นจากหล่ม ผู้ที่ชนะตน จึงไม่ยอมจำนนต่ออุปสรรคง่าย ๆ เพราะข้อขัดข้องก็เหมือนเครื่องทดลองกำลังใจว่า จะมีเพียงไร ความอดทน ความพยายามย่อมพิสูจน์ได้ เวลามีอุปสรรคจะชนะคนอื่นก็เพราะศัตรู จะชนะในทางการพนัน ก็ทำให้เกิดโลภ ผู้ที่ชนะตนได้อาจจะต่ำสุด สูงสุด แต่ก็ยึดมั่นในความดีเสมอ แม้แต่จะยอมสละชีวิตก็ยอมอุทิศให้ เพื่อรักษาความดีไว้ เพชรแม้จะตกอยู่ในโคลนตม ก็คงยังมีรัศมีเปล่งปลั่งเสมอ

จะให้ใครตักเตือนว่ากล่าวสั่งสอน ย่อมไม่มีประโยชน์ เพราะผู้ที่ควรจะเตือนสั่งสอนได้ดีที่สุดนั้น ก็คือตนของตนเอง จะหาใครในโลกที่จะรู้จักตนได้ดีกว่าตน จึงควรพิจารณาตน เตือนตน ซึ่งเกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งคนสามัญไม่นิยม กลับยอมให้ผู้อื่นเป็นผู้ตักเตือน เหตุการณ์ที่ผ่านพ้นมาแล้ว ย่อมเป็นบทเรียนและเป็นครูได้ดีที่สุด ทั้งในส่วนที่ผิดพลาดและถูกต้อง ยอมรับสิ่งที่ผ่านพ้นมาแล้วให้เป็นเครื่องเตือนใจ เหมือนสมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ทรงแก้ไขข้อบกพร่องในวิธีปฏิบัติด้วยพระองค์ตลอดมาหาได้มีครูอาจารย์ผู้ใดสั่งสอนไม่ ทรงมีความเชื่อมั่นและพระปัญญาประจำอยู่เป็นนิจ

ตนควรจะทำ ประพฤติเหมือนอย่างที่พร่ำสอนผู้อื่น คนทุจริตจะสอนให้คนประพฤติสุจริตไม่ได้ เพราะตัวอย่างไม่ดี ข้อที่เสียหายทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ก็คือตัวอย่าง ถ้าตัวอย่างดี ก็ทำให้มีดีตามกัน ถ้าตัวอย่างชั่ว แม้จะอบรมสั่งสอนสักเท่าไร ตัวอย่างชั่วย่อมติดตามไปด้วยเสมอ ขนุน ทุเรียนเป็นตัวอย่างของความประพฤติ หนามขนุน หนามทุเรียน และเนื้อขนุนทุเรียน ไม่ได้เปลี่ยนแปลงเลย

ตนจะเป็นใครก็ตาม ควรชำระตนให้บริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองของจิต ฝุ่นละอองในพื้นดินฟุ้งกระจายจนทำให้เครื่องใช้สกปรกมอมแมม จะกวาดฝุ่นให้หมดแผ่นดิน หรือจะเอาน้ำพรมจะหาน้ำได้จากไหน ฝุ่นละอองจึงคล้ายกับฝุ่นซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมอง ชำระตนให้หมดมลทินจากโลภโกรธหลง เพราะชีวิตของคนเราสั้นเกินไปที่จะใช้เวลาสำหรับกระทำความชั่ว จะทำบุญอะไรให้ดีที่สุด ก็ไม่เหมือนการชำระตนให้บริสุทธิ์

ผู้ที่ฝึกตนได้ ไม่ต้องไปหาที่พึ่งที่ไหน เพราะตนย่อมเป็นที่พึ่งอย่างประเสริฐ จะอยู่ตามลำพัง หรือพำนักอยู่กับใคร ย่อมเป็นเหมือนอยู่ร่วมกับญาติมิตรสหาย ผู้เป็นที่รักของกันและกัน ที่พึ่งซึ่งต้องการกันนั้น เป็นบุคคล สถานที่ และทรัพย์สมบัติ หากตนไม่ดีแล้ว ก็กลับเป็นศัตรูไป ส่วนตนที่ฝึกได้ ย่อมเป็นที่พึ่งเสมอ แม้ในยามคับขันได้ทุกข์ลำเค็ญ ย่อมได้ที่พึ่ง ไม่เสียขวัญ ตกใจ มีสติสัมปชัญญะ พอที่จะประคองตนให้ประกอบกิจการงานต่อไป คนฝึกตนได้ จึงตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ ที่พึ่งของตนอยู่ที่ไหน ? มีแต่คนหาที่พึ่ง ทำไมไม่รู้จักที่พึ่งบ้าง เที่ยวเสาะค้นหา เพราะไม่ยอมฝึกตนของตน ให้เป็นคนดี มีหลักฐาน มีความประพฤติดีต่อผู้อื่น

การรักษาทรัพย์สมบัติ แม้จะรักษาเพียงไร ก็ไม่วายวิบัติ จึงต้องรักษาตน เมื่อรักษาตนได้แล้ว ก็เหมือนกับรักษาได้ทุกอย่าง ของที่ไม่ควรรักษาแต่ไปรักษา ของที่ควรรักษากลับไม่รักษา การรักษาตนจึงเป็นสมบัติอันประเสริฐ ที่คอยพิทักษ์ให้ความสุขในโลกปัจจุบัน และตามอภิบาลรักษาในสัมปรายภพ

การฝึกตน ย่อมมีโอกาสเสมอ ที่จะฝึกได้โดยไม่มีใครขัดขวาง และการฝึกตนนี้ ทำให้คนเราแตกต่างกัน มีคุณธรรม หรือไร้คุณธรรม ไม่ว่าจะเกิดมาเป็นคนอย่างไร จะยากจน หรืออาภัพ การฝึกตนนี้เอง ย่อมทำให้มีแนวทางดีขึ้น เหมือนระลึกถึงพระพุทธองค์ ต้องมีดีขึ้นทุกวัน

คนในโลก จะมีประมาณสักเพียงไรก็ตาม แต่มีอยู่ประเภทหนึ่ง คือ ผู้ที่เห็นแต่ประโยชน์ส่วนตนเห็นแก่ได้ ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม แต่น้ำใจไม่สะอาดเพียงพอ ความโลภจึงบั่นทอนความรู้และความสามารถ ทำลายคนดี ๆ มามากแล้ว เพราะเห็นแก่ได้ ตัวอย่างคนชั่วในทางประวัติศาสตร์มีอยู่ไม่ใช่น้อย และคนชั่วก็ยังคงมีอยู่เป็นประจำคล้ายกับจะบอกว่า ประวัติของคนชั่วยังต้องเพิ่มทวีขึ้นทุกวัน โลกยังมีดีอยู่บ้างที่ไม่ต้องการประจานผู้ที่ตายไปแล้ว ให้เกียรติ ให้ความเคารพในฐานะที่ผู้นั้นไม่สามารถลุกขึ้นมาโต้ตอบได้ มิฉะนั้น เรื่องที่จะต้องอ่านกันมากที่สุด ก็คือเรื่องความชั่วของคนชั่วนั้นเอง

เพราะความโลภ มนุษย์จึงหาความสุขไม่ได้ ต้องแก่งแย่งแข่งขันกัน ทะเลาะวิวาทกัน ทำร้ายกัน อยู่ร่วมกันมากคนก็มีแต่ความทุกข์ หมกมุ่นมัวเมาในกามารมณ์ บำรุงบำเรอหาแต่ความสนุกสนานร่าเริงบันเทิงใจ จึงเป็นทางก่อโรคภัยไข้เจ็บให้เกิดขึ้นได้มากที่สุด และเป็นผู้ปกปิดอำพรางความจริง ไม่ยอมซื่อสัตย์สุจริตต่อใคร มีช่องทางเป็นต้องหาประโยชน์ให้แก่ตน ต้นเหตุของความชั่วซึ่งยังคงมีประจำโลก แม้ชาวโลกจะได้รับการศึกษาสูงขึ้น แต่ความดียังไม่สูงขึ้น ก็เพราะความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความขุ่นเคืองโกรธทำลาย และความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้

เจ้าเวรนายกรรม ใครเป็นผู้สร้างขึ้น ไม่ว่าใครจะทำอะไรต้องนึกถึงเจ้าเวรนายกรรมในทำนองประจบเอาใจ แม้แต่กรวดน้ำก็อุทิศให้ ความไม่เชื่อมั่นในตนทำให้ความคิดไม่แน่นอน ความเชื่อจึงแปรไปได้ง่าย อะไรที่สะดวกสบายก็กระทำสิ่งนั้น ลงทุนแต่น้อย แต่ขอให้ได้กำไรมาก ๆ เจ้าเวรนายกรรม ก็คือตัวเรานี้เอง ซึ่งเป็นผู้คิด – ทำ – พูด จะหนีตัวไปไหน การไม่ยอมรับความจริง โยนความรับผิดให้แก่ผู้อื่น แม้จะเป็นนิสัยของคนก็ตาม แต่ก็ควรได้สำนึกว่า เมื่อตนเป็นผู้ทำก็ต้องรับ ดีรับได้ ชั่วก็ต้องรับได้เหมือนกัน คราวทุกข์หมดที่พึ่ง ต้นหมากรากไม้กราบไหว้ได้หมด เทวดาภูตผีปีศาจเกิดขึ้นในตอนนี้ สิ่งเหล่านั้น ท่านเหล่านั้นจะช่วยใครได้ เพราะไม่รู้เรื่องราวของคนซึ่งสลับซับซ้อน และเทวดาภูตผีปีศาจก็เคยเป็นคนมาแล้ว รู้ฤทธิ์เดชของคน ถ้าไปถูกเทวดาที่ซื่อสัตย์สุจริตแทนที่ช่วยกลับซ้ำเติมมากขึ้น เวรกรรมของคน เทวดาท่านไม่สนใจ หน้าที่ของคนอย่าสร้างเวรสร้างบาปกรรม เกิดมาลำบาก มีโอกาสได้ทำความดี ก็ควรทำให้เต็มที่ ปัจจุบันนี้ยิ่งกวดขันการเกิด มิต้องเร่ร่อนเที่ยวหาที่เกิดเป็นวิญญาณพเนจรหรือวิญญาณจรจัดหรือ ?

โลกมนุษย์เท่าที่มองเห็น ก็แทบเหลือความสามารถที่จะจัดการให้ทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อย เรื่องของคน จึงควรเป็นเรื่องที่คนควรจะได้ศึกษาและช่วยเหลือกัน กำจัดความทุกข์ให้ลดน้อยลง อยู่ร่วมกันโดยผาสุก ไม่ต้องเบียดเบียนกัน มีแต่ประพฤติชอบต่อกัน เพราะความรักทุกอย่างในโลกไม่มีความรักอะไรที่จะเท่าตน ทั้งหมดเกิดจากความรักตนก่อน ความรักตนจึงเป็นทางสองแพร่ง สามแพร่ง สี่แพร่ง เป็นชุมทางซึ่งอาจจะแยกไปที่ใดก็ได้ ทหารที่เข้าสงคราม ผจญความตายได้ในทุกขณะ กล้าสละชีวิตเพื่อประเทศ

ชาติหรือเพื่อเกียรติภูมิ แต่มีคนด่าว่ากระทบกระเทียบเพียงเล็กน้อยทนไม่ไหว ทำร้ายจนถึงตาย หรือตกเป็นทาสของสุราก็เพราะความรักตัวซึ่งแยกไปทางหนึ่ง ซึ่งตนเองรู้สึกว่า ที่ทำอย่างนั้นเพราะความรักตน ความรักตนควรจะสะอาดหมดจด เมื่อทุกคนมีตนก็ต้องรักตนด้วยกันทั้งนั้น นึกเปรียบเทียบได้เช่นนี้ การเบียดเบียนกันก็ไม่มี ความรักตนจึงต้องฝึกฝนเริ่มต้นด้วยความอดทน ความเหนียวรั้ง ความซื่อสัตย์สุจริต มีสติสัมปชัญญะ

ความรักตน จึงต้องรู้จักชนะตน โดยไม่ตามใจตนเสมอไป เด็กที่ถูกตามใจมาตั้งแต่เยาว์วัยทำให้เสียได้ฉันใด ผู้ใหญ่ที่ทำอะไรตามใจตนก็ฉันนั้น จะแพ้สงคราม แพ้การพนัน แพ้ในการโต้เถียงเป็นต้น ยังไม่สำคัญเท่าการแพ้ตนเอง จะมองเห็นได้ว่า ทุกแห่งจะมีแต่ผู้ที่แพ้ตนเอง ทั้งที่บอกว่าชนะ บัณฑิตในสมัยก่อน ชนะความโลภของตนได้จึงเปล่งคำว่า ไชโย ไชโย พระเจ้าแผ่นดินทรงสดับ ข้าทาสทันทีเพราะทรงพ่ายแพ้ทัพ แต่เมื่อทรงสดับการชนะความโลภของผู้นั้นเข้า พอพระทัยและทรงสาธุการ

ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติอาจใช้เวลานานแต่ไม่ประสพผล เพราะทิฐิมานะเป็นเครื่องขัดขวาง ตั้งปณิธานว่า ตราบใดยังละทิฐิมานะไม่ได้ ตราบนั้นจะไม่ยอมเข้าสมาคมกับมนุษย์ เมื่อตั้งวัตรปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความมั่นใจและชนะตนเองได้ ไม่มีทิฐิมานะต่อไป ความชนะตนจึงเป็นยอดของความชนะ ใครบ้างพอที่กล้าพูดว่า เป็นผู้ชนะแล้ว

การบำเพ็ญวัตร ก็คือการหัดฝึกตนให้มีสัจจะความจริงนั่นเอง จิตของคนเรา หากขาดสัจจะเพียงอย่างเดียว ยากที่จะทำอะไรให้สำเร็จได้ แม้จะมีความรู้ความสามารถ ก็ได้แต่พูด ทำไม่ได้ วัตรจึงเป็นเครื่องหมายที่

แสดงให้เห็นว่า ต้องทำอะไรให้ได้สักอย่าง วันละอย่าง หลายวันก็ได้หลายอย่าง หลายเดือน หลายปีก็มากเข้า สัจจะความจริงนั่นเองที่ทำให้การงานดำเนินไปสม่ำเสมอไม่ผิดพลาดเสียหาย

ข้ออ้างบางประการ ที่เป็นข้อแก้ตัว เช่นเงินเดือนไม่พอใช้จึงต้องหาทางได้อื่น ๆ ที่ไม่ชอบธรรม เพื่อจุนเจือรายได้ของตน ผลสุดท้ายก็กลายเป็นความโลภไป อะไรที่เคยได้โดยสบาย ก็อยากได้เรื่อย ๆ ตุ่มทะเลตักน้ำใส่สักเท่าไรก็ไม่เต็ม เมื่อเห็นว่าไม่พอใช้ก็อย่าเป็น เพราะเมื่อเป็นก็ต้องพออย่าถึงกับทำทุจริต ซึ่งจะทำให้เป็นโรคติดต่อกันไปไม่สิ้นสุด ใครเป็นผู้ได้รับความเดือดร้อน ผลสะท้อนก็คือ นอนตาไม่หลับทุกหย่อมหญ้า

อะไรที่ทำไม่ได้ เป็นไม่ได้ อย่าทำ อย่าเป็น หมดเรื่องกัน แต่ความอยากทำอยากเป็นนี่แหละจึงทำให้ คนทำได้ เป็นได้ พลอยระส่ำระสายไปตามกัน ต้องการทรัพย์สินเงินทอง ต้องการเกียรติยศชื่อเสียง ต้องการทั้งสองอย่าง ไม่ต้องการอะไร ความต้องการที่ฝังอยู่ในจิต จึงเป็นเหตุให้คิดหาสิ่งที่ตนต้องการ จนถึงกับมีคำพังเพยว่า ทำทุจริตแล้วรวยไม่เป็นไร เพราะคนต้องอาศัยเงินทอง และก็ทำให้เยาวชนผู้อ่อนความคิดได้คิดว่า ทำชั่วได้ดีต่อไปก็ไม่ต้องศึกษา อะไรที่ความรู้ความดี เป็นแต่เสาะหาทางลัด ที่จะทำให้ร่ำรวยเร็วขึ้น

ธรรมดาของโลกมีอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งไม่มีใครทำลายได้ก็คือ ลงสันดานดี จิตดีแล้ว แม้น้ำตาจะเป็นโลหิตก็ยังตั้งหน้ากระทำความดีต่อไป โลกทุกวันนี้ที่ดำรงอยู่ได้ ก็เพราะอาศัยคนทำดีประเภทนี้เอง แม้จะมีไม่มากหากแต่มีอยู่ทั่ว ๆ ไป จึงพอเป็นเครื่องอุ่นใจได้ว่า โลกกับความดีเป็นของถาวร ส่วน

ความชั่วเป็นเพียงเรื่องสลับฉากชั่วคราว ไม่ใช่โลกไม่ต้องการคนดี แต่คนดีเป็นผู้สร้างสรรค์โลก เมื่อคนดีลดน้อยลง จึงเรียกว่าเสื่อม เมื่อคนดีมากขึ้นจึงเรียกว่าเจริญ

มีตน เป็นตน แต่ให้เป็นไปตามหลักธรรม มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้สมควร อย่าให้เป็นการยึดถือตน ถ้าเป็นการยึดถือเป็นทางผิดโดยตรง เพราะกิเลสที่เกิดจากความยึดถือเช่นนี้ ย่อมทำให้ความทุกข์ไม่ขาดสาย แม้จะเหลือน้อยในกาลบางครั้งบางคราว ก็กลับเพิ่มทวีขึ้นได้

คนที่อยากดีมาก คนที่อยากชั่วหาไม่พบ แล้วคนชั่วมาจากไหน ?

---

# จิต – เรา – เขา

1. ปฏิสนธิจิต
2. ภวังคจิต
3. จุติจิต

} จิต

จิตของคนเรา บริสุทธิ์หมดจดมาแต่เดิม นับตั้งแต่เกิดมา ดังที่อ้างว่าเป็นปภัสสรจิต จิตผุดผ่องเป็นประภัสสร มีแสงสว่างพอที่จะเข้าใจเรื่องราวเหตุการณ์ได้ดี แต่เศร้าหมองขุ่นมัว เพราะกิเลสที่จรมาครอบงำประสมในภายหลัง จึงละธรรมชาติเดิม กลายเป็นธรรมชาติใหม่ และก็ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เหมือนการแต่งตัวหรือการประดับดาของบุคคล

จิตเดิม ซึ่งเข้าใจกันว่า เป็นภวังคจิต บริสุทธิ์จริงหรือไม่ ?

ในภพหนึ่ง ชาติหนึ่ง ธรรมชาติที่เรียกกันว่า คนหรือมนุษย์ มีจิตซึ่งทำหน้าที่ใหญ่อยู่ ๓ อย่าง คือ ปฏิสนธิจิต ก่อภพก่อชาติ ภวังคจิต จิตที่ดำเนินงานต่อมา ยังไม่ทันได้รับประสบอารมณ์ใหม่ จุติจิต เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพนั้น ๆ

จิตจึงมีหน้าที่ทำการงานไม่ขาดสาย มีเหตุผลส่งทยอยกันไปตามลำดับ ในส่วนปฏิสนธิ ก่อชาตินั้น ไม่ใช่เป็นจิตบริสุทธิ์ หรือจิตว่าง มีกิเลสประจำอยู่แล้ว ถ้าไม่มีกิเลส ก็ไม่ต้องเกิดให้ยุ่งยากลำบาก เพราะไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น ถึงจะมั่งคั่งสมบูรณ์ มีอำนาจ

วาสนาก็ไม่ใช่ว่าจะมีความสุข ความร้อนใจ ความผิดหวัง ความแข่งขันกัน ความระแวดระวังภัย ซึ่งซ่อนตัวอยู่ภายใต้ ทำให้หน้าชื่นอกตรม จะยิ้มแย้มแจ่มใสสักเพียงไร ก็เป็นแต่เพียงปิดบังความทุกข์เอาไว้ ไม่ให้ปรากฏออกมา

อนุสัยกิเลส ซึ่งเป็นเครื่องก่อภพชาติ คือ อวิชชา ความเขลา ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ ความไม่รู้ในเหตุผลครบถ้วน ตัณหาความดิ้นรน ความทะเยอทะยาน ความอยาก เป็นเชื้อมีประจำอยู่แล้ว จึงต้องทำให้ดิ้นรนกระสับกระส่ายไม่เป็นปรกติ แม้จะเรียกว่าปรกติจิต แต่จิตเมื่อมีกิเลสครอบงำ ก็เป็นแต่เพียงปรกติของจิตที่มีกิเลส เป็นความเคยชินติดนิสัย จึงดูคล้ายกับว่า ไม่มีอะไร จึงเป็นอวิชชา ความไม่รู้ เช่นเด็กทำผิด ผู้ใหญ่ทำผิด เพราะไม่รู้ หรือรู้แต่ก็ทำลงไป เพราะไม่รู้ว่า ทำลงไปแล้วแก้ไขไม่ได้ ชั่วคงเป็นความชั่ว ความไม่รู้จึงเป็นตัณหา ทำบุญล้างบาป เอาเงินทองล้างชั่ว จึงเป็นการกระทำผิดทำชั่วซ้ำ ๆ กันตลอดไป เหมือนปลาติดชุด ลิงติดตัง

จิตดวงนี้ คือ จิตของเราท่านทั้งหลายนี้เอง เมื่อปฏิสนธิเป็นเช่นไร ภวังจิต ก็เป็นเช่นนั้น ภวังคจิตเป็นเช่นไร จุติจิตก็เป็นเช่นนั้น จะเป็นบุญบาปอย่างไร ก็ส่งผลเป็นไปตามลำดับ เหมือนปล้องไม้ไผ่ มีถี่ห่างต่าง ๆ กัน ในข้อนี้ อาจเห็นความมุ่งหมายของบางคำ เช่น สันดาน หมายถึงอนุสัยกิเลส ซึ่งไม่ใช่ว่าจะเสียไปหมด ดีก็มี ชั่วก็มี อนุสัยบางเบา ก็นับว่าดี หยาบหนาก็นับว่าชั่ว ที่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนเสียหาย เป็นความดี ที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเสียหาย เป็นความชั่ว มุ่งทำความดีโดยตรง เช่น อันสันดานการผู้ดีคงมีรอย ไม่กล่าวถ้อยก็คงรู้ว่าผู้ดี

อนุสัยในที่นี้ จึงเท่ากับกรรมที่ได้กระทำไว้ ส่งผลเป็นวิบากในภพนี้ กรรมเป็นเช่นไร วิบากเป็นเช่นนั้น หลักธรรมที่สอนไว้ว่า ความเชื่อในเรื่องกรรม คือการกระทำดี และชั่ว เชื่อวิบากคือผลแห่งกรรมที่ได้กระทำไว้ ไม่ผิดแผกจากกัน ความเชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตัว เป็นไปตามอำนาจกรรม ฝืนไม่ได้ ไม่มีใครเป็นผู้สร้าง นอกจากกรรมเป็นผู้บันดาลให้เป็นไป พระพุทธภาษิต กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ต่างกัน ทรามบ้าง ประณีตบ้าง ดังนี้

ปฏิสนธิจิต หรือปฏิสนธิวิญญาณ จึงเก็บวิบากของกรรมไว้ครบทุกอย่าง เหมือนเมล็ดผลไม้ เก็บรากลำต้นกิ่งก้านสาขาดอกผลเอาไว้ครบบริบูรณ์ เมื่อนำไปเพาะ จึงเกิดเป็นลำต้นขึ้นมาฉะนั้น ภวังคจิต จิตที่ยังไม่ถูกประสมเป็นไปตามอำนาจวิบากของกรรมแท้ ๆ จึงพอทราบได้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นของใหม่ อันจะทำให้เกิดความรัก ความชัง ความหลง ยังไม่มีโอกาสเข้าไปย้อม ไปย้อมเชื่อมชักโยงได้ในเวลาใด ก็เป็นจุติจิตไป

ปัญญา ซึ่งเป็นของสำคัญที่สุด หรือเป็นยอดสมบัติเท่าที่จะพึงอบรมให้เกิดขึ้น ก็เพื่อจุดมุ่งหมายที่จะให้ตัดอนุสัยกิเลสส่วนนี้ หากยังตัดไม่ได้ ปฏิสนธิจิต ก็ยังคงดำเนินงานต่อไปไม่สิ้นสุด เรียกว่าเวียนว่ายในสังสารวัฏ หากบำเพ็ญเพียรเพื่อระงับก็ได้ชั่วคราว เช่นเดียวกับการรานกิ่งไม้ หรือตัดต้นไม้ ขุดโก่นโค่นรากให้หมดสิ้นไป ถ้าเป็นแต่ทำให้เบาบางลง สงบระงับได้ชั่วคราว ก็เท่ากับการรานกิ่งไม้ เมื่อขุดโก่นโค่นรากก็เท่ากับทำลายอนุสัยกิเลสให้หมดสิ้นไป

ปัญญา เป็นอาวุธ เป็นศัสตรา เป็นความร้อน เป็นหลักปกครอง เป็นเครื่องสร้างสันติสุข การจะละอนุสัยกิเลสซึ่งเป็นมูลเหตุ ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ทรงค้นมาเป็นเวลานาน ทรงท่องเที่ยวไปสู่สังสารวัฏเป็นอเนกชาติ เมื่อยังไม่พบ ก็ต้องทรงค้นหาตลอดไป การเสด็จอุบัติของพระพุทธองค์จึงมีความหมาย เพื่อจะทรงเข้าพระทัยว่า ในปฏิสนธิจิต หรือปฏิสนธิวิญญาณนั้น มีอะไรเป็นต้นเหตุ จึงทำให้คนเราต้องเกิดแก่เจ็บตาย เปลี่ยนสภาพอยู่เสมอ แม้ชั่วขณะหนึ่งก็เปลี่ยนทั้งร่างกายและจิต เป็นยาจกวณิพก เป็นพาล เป็นบัณฑิต เป็นเดียรถีย์นิครนถ์ เป็นเศรษฐี เป็นราชา

เมื่อทรงค้นพบต้นเหตุว่ามาจากอนุสัยกิเลส จึงทรงละอนุสัยให้ขาดสิ้นไม่อาลัยเสียดาย จึงทรงมีความบริสุทธิ์เต็มที่ ความทุกข์จึงดับไป เพราะต้นเหตุของความทุกข์ถูกกำจัดไปแล้ว ถึงจะบัญญัติว่าทุกข์ ก็เป็นแต่ทุกข์เฉย ๆ ไม่มีใครเป็นทุกข์หรือมีทุกข์อีก เพราะตัณหาและอุปาทานดับไป

เหตุผลเท่าที่เป็นหลักธรรมโดยเฉพาะ เหมือนการนับ ๑ – ๒ – ๓ – ๔ เป็นต้น จากการเพิ่มจำนวนตามลำดับนั้น เมื่อมี ๑ ได้ ๑ บวกกับ ๑ เป็น ๒ ๒ บวกกับ ๓ เป็น ๕ พอเข้าใจได้ แต่อะไรที่ให้มี ๑ ถ้าไม่มี ๑ จำนวนผลลัพธ์ต่อไปก็ไม่มี เหตุผลของชีวิต อาจพูดได้ว่ามาจากอวิชชา อวิชชามาจากไหน อวิชชาความไม่รู้ย่อมบัญญัติตัวเองเป็นเหตุ เหมือนนักปราชญ์บัญญัติหนึ่ง ซึ่งเป็นหลักของการศึกษา อวิชชาจึงมีเต็มโลก แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือไฟฟ้า จะสว่างจ้าเพียงไร อวิชชาก็คงยังมืดมัวอยู่ ไม่สามารถที่ฉายแสงเปล่งปลั่งได้ วิชชาความรู้แจ้ง ก็ไม่เกิดระหว่าง

ความมืดและความสว่าง ในทางธรรมชาติย่อมมีอยู่เป็นเช่นนั้น เพื่อเป็นเวลาทำงานและพักผ่อน ในด้านอวิชชา คือความมืด วิชชาความสว่าง จึงคล้ายกับว่าอยู่ร่วมกัน แต่ไม่ใช่อย่างเดียวกัน มืดมีอยู่ในที่ใด สว่างมีอยู่ในที่นั้น แต่สว่างมีอยู่ในที่ใด ในที่นั้นไม่มีมืด มีแต่ความสว่างไสวตลอดไป ลุกโพลงอยู่เสมอ

เปรียบเทียบระหว่างบุคคลไม่มีศีลธรรม และมีศีลธรรม คนมอมแมมและคนสะอาด คนไม่มีศีลธรรม เป็นคนมืด จึงกล้าทำ กล้าพูด กล้าประพฤติในทางผิดได้ง่าย ทั้งที่รู้ว่าผิด เมื่อผิดแล้วก็ต้องวุ่นวายกันใหญ่โต เดือดร้อนกันทั่ว เช่นโจรผู้ร้าย แม้แต่ขโมยลักเล็กลักน้อยก็ตาม ต้องใช้เจ้าหน้าที่ต้องเสียเวลา หมดเปลืองเงินทองโดยไม่ได้ประโยชน์อะไร อวิชชาจึงเป็นความมืด ทำให้คนกระทำความผิดได้ จึงเรียกว่าเป็นผู้ไม่มีความละอาย ส่วนบุคคลผู้มีศีลธรรม กล้าทำ กล้าพูด กล้าประพฤติในทางดีได้ง่าย เพราะรู้แล้วว่าอะไรที่ผิดก็ต้องเป็นความผิดอยู่ตลอดไป สู้ทำถูกไม่ได้ จึงทำให้เกิดความสุขสบายทั่วกัน เหมือนความสว่าง มองเห็นอะไรได้ชัดเจน วิชชาจึงไม่ใช่รู้อย่างอ่านออกเขียนได้ แต่เป็นความรู้ที่ปกครองตน ให้ปลอดพ้นความผิดความชั่วได้ เพราะวิชชามีความละอาย ความเกรงกลัวบาป และรู้ถูกต้อง

เหตุผล อดีตเป็นเหตุของปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นเหตุของอนาคต จับความจริงของอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้แล้ว จะได้คลายสงสัยในเรื่องสักกายทิฏฐิ ความเห็นในเรื่องกายของตน ขันธ์มีเพื่อบำเพ็ญบารมีธรรม ไม่ได้มีไว้เพื่อแข่งขันทะเลาะวิวาทกัน

- เหตุผลเป็นอาการที่ส่งผลติดต่อกัน

๑. เหตุในอดีตที่ผ่านพ้นมาแล้ว ๕
๒. ผลในปัจจุบัน ๕
๓. เหตุในปัจจุบัน ๕
๔. ผลในอนาคต ๕

รวมเป็นอาการทั้งหมด ๒๐ อาการคือเหตุผลที่วนเวียนก่อชีวิตให้เกิดดับไม่ขาดสายในสังสารวัฏฏ์ หนทางธรรมดา เมื่อเดินยังไม่ถึง ก็ต้องพยายามเดินให้ถึง หนทางคือสังสารวัฏฏ์ หาที่กำหนดหมายไม่ปรากฏ เมื่อยังไม่ถึงจุดประสงค์ก็ต้องเกิดตาย ตายเกิดอยู่ตราบนั้น เป็นอาการที่ต้องพิจารณาให้ทราบถึงเงื่อนเค้าบางอย่าง ที่รวมกันเป็นชีวิต และจะได้เข้าใจว่าชีวิตคืออะไร? ควรอาลัยรักใคร่หรือควรรังเกียจเพียงไร

อาการ ๒๐

๑. เหตุในอดีต ๕ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน กรรมภพ
๒. ผลในปัจจุบัน ๕ วิญญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา
๓. เหตุในปัจจุบัน ๕ ตัณหา อุปาทาน กรรมภพ อวิชชา สังขาร
๔. ผลในอนาคต ๕ วิญญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา

อาการหรือปัจจัยทั้งปวงนี้ รับติดต่อส่งกันสืบ ๆ มาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จากปัจจุบันไปหาอนาคต ปัจจุบันก็กลายเป็นอดีต อนาคตก็เป็นปัจจุบัน กาลเวลาจึงมีครบทั้ง ๓ อย่างคือ อดีต ปัจจุบัน อนาคต เพราะอาการยังคงเกี่ยวพันประสานกันแน่นสนิท เหมือนเมื่อวานนี้ วันนี้ และพรุ่งนี้

นำเอาอาการทั้ง ๒๐ ขึ้นทดลองพิจารณาดูจะเห็นได้ว่า มีปัจจัยส่งทยอยกันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตราบใดที่อาการเหล่านี้ยังไม่หยุด ตราบนั้นชาติภพก็ยังคงปรากฏ เกิดที่ใด ต้องดับที่นั้น เมื่อเกิดจากอวิชชา จึงต้องดับอวิชชากลายเป็นวิชชา ปัจจัยนอกนั้นก็ดับหมด งานการทั้งหมดที่ถูกอวิชชาปกครองบังคับมา ก็เปลี่ยนแปลงเป็นวิชชาปกครอง วิชชาจึงเป็นคุณชาติที่ให้ความสว่างแจ่มใจในอริยสัจจ์ จะพูดในทำนองของคนสามัญ ก็ยากที่จะเข้าใจ จะว่าว่างเปล่าก็ยังมีร่างกาย มีความคิดนึก ชื่อนามสกุลยังคงปรากฏอยู่ จะว่ามี ก็ไม่มีสิ่งที่เป็นแก่นสารอะไร ล้วนผุพังทำลายไป ไม่มีเพื่อความยึดถือผูกพัน เป็นทุกข์เป็นสุขเพราะอาการนั้น ๆ วิชชาจึงเป็นผลได้ส่วนหนึ่งอันเกิดจากการปฏิบัติของแต่ละบุคคล คนธรรมดาพยายามอธิบายสักเท่าไร จึงกลายเป็นหนวดเต่า เขากระต่าย เหล็กไหล ไพลดำ

เงื่อนงำบางประการ จึงควรพิจารณาที่วัฏฏะ ๓

๑. กิเลสวัฏฏ์ ความอยาก

๒. กรรมวัฏฏ์ การกระทำ

๓. วิปากวัฏฏ์ ได้รับผล จึงทำให้อยากอีก

ในอาการ ๒๐ ตรงเงื่อนที่ต่อประสาร

๑. สังขาร (บุญบาปสมาบัติ) สร้างกรรม จึงก่อให้เกิด (วิญญาณ)

๒. เมื่อเกิดมาติดใจ ชอบ (เวทนา) อยากเกิดต่อไป (ตัณหา)

๓. เมื่ออยากเกิด จึงต้องทำกรรมอีก กรรมก่อให้เกิด (กรรมภพ-ชาติ) (ชาติก็ได้วิญญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา)

# ตำรับอาหาร

ของ

มรว. หญิง เตื้อง สนิทวงศ์

ของคาว

# ยำทวาย

**เครื่องปรุง** พริกแห้ง ๑๕ เม็ด หอมเผา ๑ ถ้วย กระเทียมเผา ๑ ถ้วย เนื้อปลาสลาดย่าง (ใหม่ ๆ) ๑ ถ้วย มะพร้าว ๒ ผล ส้มมะขามเปียก น้ำตาลหม้อ น้ำปลา เกลือ กุ้งแห้งป่น ๑ ถ้วย หอมเจียว ๒ ช้อนโต๊ะ งาขาวครึ่งถ้วย ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว พริกหยวกอ่อน มะเขือขาว หน่อไม้ไผ่ตง

**วิธีทำ** ขูดมะพร้าวคั้นกะทิข้น ๆ แล้วเคี่ยวให้แตกมัน ฉีกพริกแห้งล้างเมล็ดออก แล้วใส่ครกโขลกกับเกลือเม็ดเล็กน้อย เมื่อพริกละเอียดแล้วจึงใส่หอมเผากระเทียมเผาปลาย่างโขลกให้ละเอียดที่สุด แล้วตักใส่ในกะทิ เคี่ยวจนข้นจึงปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลหม้อตามชอบรส และเคี่ยวต่อไปอีกสักครู่จึงยกขึ้น ผักทุกอย่างต้มจนสุกแล้วจึงหั่น เว้นแต่ผักบุ้งต้องจักเป็นฝอยหยาบ ๆ สั้น ๆ แล้วจึงลวก ใส่ตะแกรงผึ่งให้น้ำแห้ง ตักน้ำพริกซึ่งทำไว้ใส่กระทะพอควร ใส่ผักลงผัดทีละอย่าง แล้วตักใส่ภาชนะไว้เป็นอย่าง ๆ หรือจะปนกันก็ได้

เมื่อจะไปตั้งรับประทานจึงจัดผักใส่จาน เกลี่ยหน้าอย่าให้พูนมากนัก โรยกุ้งแห้งป่น แล้วจึงตักน้ำพริกราดหน้าให้ทั่ว แล้วโรยงาคั่วและหอมเจียว (ตามส่วนนี้สำหรับทำเลี้ยงจานใหญ่ ๆ ถ้าต้องการทำน้อย ๆ ก็ลดลงตามส่วน)

# ยำไข่ปลาดุก

เครื่องปรุง ไข่ปลาดุกนึ่ง ๖ ฝัก มะม่วงดิบหั่นฝอย ๒ ช้อนโต๊ะพูน หัวหอมซอย ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำเคยดี (ถ้าไม่มีมะม่วงดิบก็ใช้เนื้อแตงกวาหรือแตงร้านหั่นฝอย และบีบมะนาว หรือจะใช้มะดันหรือมะปรางดิบแทนมะม่วงดิบก็ได้) พริกขี้หนู

วิธีทำ เอาไข่ปลาดุกที่นึ่งแล้วใส่จาน ปอกมะม่วงดิบและฝานบาง ๆ หั่นเป็นฝอย ซอยหัวหอม ใส่รวมกับไข่ปลาดุก เมื่อจะรับประทานจึงใส่น้ำเคยดีตามต้องการ คลุกให้เข้ากันแล้วหั่นพริกขี้หนูโรยหน้า

# ยำพริก

เครื่องปรุง พริกชี้ฟ้า เนื้อหมู มันหมู หนังหมู กุ้งต้ม มะพร้าวคั่ว หัวกะทิ หอมเจียว กระเทียมเจียว กุ้งแห้งป่น หอมเผา น้ำตาล น้ำปลา มะนาว

วิธีทำ ผ่าพริกแกะเม็ดออกหั่นเป็นเส้นหยาบ ๆ ถ้าไม่ชอบเผ็ดก็ล้างเสีย จึงตักน้ำมันใส่กระทะผัดพอสุกพักไว้ เนื้อหมู มันหมู กุ้งต้มสุกแล้วหั่นเล็ก ๆ ยาวขนาด ๒ ซม. หัวหอมเผาซอยตามยาว มะพร้าวขูดคั่วพอเหลือง หัวกะทิข้น ๆ ตั้งพอให้เดือด ผสมเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล มะนาว รสตามชอบ ตักใส่ภาชนะโรยหน้าด้วย กุ้งแห้งป่น หอมเจียว กระเทียมเจียว พริกแดงพองาม

# ต้มกะทิฟักเขียว

ฟักเขียวต้มกะทินี้ส่วนมากเห็นว่าเป็นของเลว แต่ที่จริงทำให้สวยงามประณีตสักหน่อยก็เป็นของดีไป ของเดิมก็ต้มกับปลาแป้น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ฟักหั่นเป็นสี่เหลี่ยมแบน ๆ บัดนี้หากจะยกย่องให้เป็นของดีขึ้น เช่น ทำชิ้นฟักนั้นให้สวยงาม คือตักด้วยช้อนเหล็กรูปกลมหรือแกะสลักให้สวยงาม ปลาแป้นทอดเสีย ใช้แต่เนื้อผสมกับเนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้งสด ก็จะอร่อยดี

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | ปลาแป้น | ๖ ตัว |
| | มะพร้าว | ๑/๒ กก. |
| | กะปิ | ๑/๒ ช้อนชา |
| | รากผักชี | ๑ ช้อนชา |
| | เนื้อหมู | .๓๐๐ กก. |
| | หัวหอม | ๕ หัว |
| | พริกไทย | ๗ เม็ด |
| | มะขามหรือมะดัน น้ำปลา น้ำตาล | |

วิธีทำ ฟักทำแล้วประมาณ ๒ ถ้วย ทอดปลาแป้นให้สุก สับเนื้อหมูให้ละเอียด แกะเนื้อปลาแป้นสับปนไปด้วยกันจนเหนียวดี แล้วปั้นเป็นลูกชิ้น คั้นกะทิแล้วแยกหัวไว้ต่างหาก กลางกับหางใส่หม้อละลายเครื่องที่โขลกละเอียดแล้วพอเดือด ก็ใส่ชิ้นฟักลงปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล มะดันหรือมะขาม แล้วใส่ลูกชิ้นที่ปั้นไว้ลง พอน้ำแกงเดือดพล่าน ชิมรสแล้วจึงใส่หัวกะทิลงพอเดือด ชิมอีกครั้ง ก็ยกลงตักใส่ชามโรยพริกสด

# งบไก่

**เครื่องปรุง** ไก่ ๑ ตัว ไข่ไก่ ๒ ฟอง มะพร้าว ๑/๒ กก. ใบโหระพา ใบมะกรูด ผักชี

**เครื่องน้ำพริก** หัวหอม ๕ หัว กระเทียม ๗ หัว พริกแห้ง ๑ เม็ดเล็ก ข่า ๓ แว่น ตะไคร้ต้นเล็ก ๑ ต้น รากผักชี ๑๐ ราก พริกไทย ๓ เม็ด เกลือ น้ำเคยดีพอควร

**วิธีทำ** โขลกเครื่องน้ำพริกตามส่วนให้ละเอียดแล้ว ไก่ล้างสะอาดแล้วเราะเอาแต่เนื้อ หั่นขวางเนื้อให้บางที่สุด มะพร้าวคั้นให้ข้น ตวงให้ได้ ๒ ถ้วย แบ่งหัวกะทิไว้แต่งหน้า ๔ ช้อนโต๊ะตั้งไฟคนให้ข้น กะทิที่เหลือผสมกับเนื้อไก่คนให้เข้ากัน ใส่น้ำพริกที่โขลกละเอียดคนจนเข้ากัน เมื่อข้นดีปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วทำใบตองซ้อนกัน ๔ ชั้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม ใบโหระพาเด็ดวางลงในใบตอง แล้วตักเนื้อไก่ที่คนไว้ลงบนใบโหระพา แต่งหน้าด้วยหัวกะทิ ใบมะกรูดหั่นฝอย ผักชีพริกแดงหั่นฝอย ห่อเป็นสี่เหลี่ยมแบน ๆ วางบนตารางปิ้งกลับข้างละ ๑๕ นาที

# แกงต้มกะทิฟักทอง

| | |
|---|---|
| ฟักทองหั่นแล้ว | ๒ ถ้วยพูน |
| มะพร้าว | ๑/๒ กก. |
| กุ้งแห้งใหม่ | ๓ ช้อนโต๊ะ |

| | |
|---|---|
| เนื้อโคหรือเนื้อไก่ | ๑ ถ้วย |
| พริกแห้ง | ๗ เม็ด |
| หัวหอม | ๗ หัว |
| กะปิ น้ำปลา | ๑/๓ ช้อนชา |
| รากผักชีหั่น | ๑ ช้อนชา |

วิธีทำ หั่นฟักทองเป็นสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ขนาดเดียวกับแกงอื่น ๆ เอาหัวกะทิแบ่งใส่ไว้ต่างหาก น้ำต่อไปใส่หม้อแกง (คะเนน้ำกะทิให้พอเหมาะอย่าให้น้ำมากเกินไป) ยกหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกแล้วละลาย พอเดือดใส่ฟักทองและเนื้อลง ปิดฝาให้เดือด เมื่อฟักทองสุกปรุงรส แล้วใส่หัวกะทิลงพอเดือดทั่วก็ใช้ได้

## ฟักทองชุบแป้งทอด

เครื่องปรุง ฟักทองปอกเปลือกหั่นบาง ๆ ขนาด .๐๕ มม. ๔๐ ชิ้น แป้งข้าวเหนียวหรือแป้งสาลี ๑/๒ ถ้วย เกลือป่น ๑ หยิบมือ น้ำมันหมู ๑ ถ้วย

วิธีทำ ปอกฟักทองหั่นล้างส่งขึ้นใส่จานไว้ ถ้าใช้แป้งข้าวเหนียวตวงแป้งข้าวเหนียวใส่ภาชนะสำหรับนวดแป้ง ใช้น้ำท่าหรือหางกะทิพรมแป้งพอให้ชื้น ๆ แล้วใช้ส้นมือยีแป้งให้กระจายละเอียดจึงตักน้ำกะทิใส่ลงให้เปียกชุ่มพอนวดได้และนวดต่อไปจนแป้งนุ่มทั่วไม่มีเมล็ดแข็งเลยจึงค่อยเติมน้ำกะทิทีละน้อย นวดไปเติมไปจนเหลวทั่วกันดี แล้วก็เติมน้ำกะทิทีละสาย ลองหยิบ

ชิ้นฟักทองที่หั่นไปจุ่มขึ้นดู ถ้าแป้งติดหนามาก จึงเติมน้ำกะทิลงอีกเล็กน้อย (ระวังเวลาละลายอย่าใส่กะทิให้หนักมือเกินไป ต้องค่อย ๆ ใส่ อย่าให้แป้งใสไปจะแก้ลำบาก) ถ้าใช้แป้งสาลีก็ไม่ต้องนวด ตวงแป้งที่ร่อนไว้ใส่ชาม ตักน้ำกะทิใส่ลงพอประมาณ ใช้ช้อนคนเร็ว ๆ ถ้ามีก้อนก็บี้ด้วยช้อนไปคนไปจนเข้ากันทั่ว จึงค่อย ๆ เติมน้ำกะทิให้พอดี การทำแป้งสำหรับชุบฟักทองทอดนี้ จะใส่กากมะพร้าวด้วยบ้างก็ได้ แต่อย่าให้มากนัก ถ้าไม่มีกะทิก็ใช้น้ำมันหมูใส่ก่อน ยังไม่ใส่น้ำ บี้แป้งกับน้ำจนเข้ากันดีแล้วจึงค่อยใส่น้ำลงคนไปจนเข้ากันอย่างข้น ๆ แล้วเติมน้ำให้พอดีภายหลัง ตักน้ำมันหมู ใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนแล้ว ฟักทองชุบแป้งลงทอดให้เหลืองก็ตักขึ้นใส่จาน จิ้มน้ำพริกเผาใส ๆ จึงหยิบน้ำพริกเผาละลายน้ำปลา มะนาว น้ำตาล อย่าใส่ให้มากนัก ถ้ารับประทานร้อน ๆ กรอบดี

## น้ำพริกสำเร็จ

เครื่องปรุง ปลาดุกแล่เอาเนื้อหั่นแฉลบหนา ๑ ซม. ๑ ถ้วยชา ผักต่าง ๆ มีหน่อไม้ลวก ถั่วผักยาว แตงกวา มะเขือยาว มะเขือเจ้าพระยา (มะเขือเปราะชนิดขาว) ผักบุ้ง น้ำกะทิ ๒ ถ้วยชา น้ำพริกกะปิรสจัด ๑ ๑/๒ ถ้วยชา

วิธีปรุงน้ำพริก กะปิ ๒ ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น ๓ ช้อนโต๊ะ กระเทียมปอกโขลกละเอียด ๑/๒ ช้อนโต๊ะ โขลกรวมกันละเอียดดีแล้ว ใส่ระกำผ่านแต่เนื้อ ๑ ช้อนโต๊ะ มะอึกซอย ๒ ลูก โขลกให้เข้า

กัน พริกชี้หนู พริกเหลือง บุบพอแตก ถ้าชอบเผ็ดก็โขลกละเอียด ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว น้ำตาล ชิมรสให้จัดไว้

วิธีทำ ผักทุกชนิดล้างสะอาดหั่นพอคำ ผักบุ้งจักแล้วแช่น้ำสักพัก เพื่อให้ยางออกส่งขึ้นเตรียมไว้ กะทิข้นหน่อยใส่หม้อตั้งไฟ ละลายน้ำพริกที่เตรียมไว้ลงคนให้เข้ากันพอเดือดใส่ปลาดุกคนให้ทั่ว เดือดสักครู่ ใส่ผักที่สุกชนิดยากก่อนตามลำดับ หน่อไม้ ถั่วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือเจ้าพระยา ผักบุ้ง คนให้เข้ากัน พอผักสุกทั่วกัน ใส่แตงกวา พริกสด แดงเหลือง เด็ดก้านออกใส่ทั้งเม็ด แล้วยกลง คนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะได้

## แกงเลียงน้ำเต้าผสมผัก

| | | | |
|---|---|---|---|
| เครื่องปรุง | ปลาช่อนขนาดกลาง | ๑ | ตัว |
| | น้ำเต้าหั่นแล้ว | ๑ | ถ้วย |
| | ผักตำลึง | ๓ | กำ |
| | ผักหวาน | ๓ | กำ |
| | ใบแมงลัก | ๑ | กำ |
| | เนื้อปลาเค็ม | ๑ | ช้อนโต๊ะ (หรือปลาร้าที่ต้มแล้ว ๒ ช้อนโต๊ะ) |
| | หัวหอมขนาดกลาง | ๕ | หัว |
| | กระชาย | ๓ | ราก |
| | กะปิ | ๑/๒ | ช้อนชา |

| | | |
|---|---|---|
| พริกไทย | ๕ | เม็ด |
| เกลือ | ๕ | เม็ด |
| พริกชี้ฟ้าเหลือง | ๓ | เม็ด |
| น้ำปลาดี | | |

วิธีทำ ปอกน้ำเต้าหั่นสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ (ไม่ใช้เมล็ด) ผักอื่น ๆ ล้างให้สะอาดแล้วเด็ด ไม่ใช้ใบแก่และใบเสีย ขอดเกล็ดปลาล้างให้หมดเมือก ตัดหัว ผ่าท้อง ควักไส้ กรีดครีบออก ตัดหางทิ้ง และล้างให้สะอาดอีกครั้ง ตัดเนื้อตอนหัวออกประมาณ ๑ ๑/๒ นิ้ว เนื้อตอนกลางตัดออก ๓ นิ้ว ตอนกลางตัวแล่เนื้อออกจากกระดูกกลาง หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด ๑ นิ้ว เนื้อหัวและหางย่างพอสุกแกะเนื้อใส่ครกโขลกให้ละเอียด ปอกหัวหอมกระชายหั่นใส่ในครกไปด้วยกัน พร้อมทั้งพริกไทย กะปิ เกลือเม็ด ตักน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ต้มหัวและกระดูกทั้งปลาเค็มด้วย เมื่อสุกแล้วตักขึ้นทั้งหมด ส่วนน้ำที่ต้มนั้นกรองและล้างหม้อแล้วใส่ไว้อย่างเดิม แกะเนื้อปลาเค็มใส่ครกโขลกเป็นน้ำแกง ส่วนหัวแกะเนื้อไว้ใส่เป็นเนื้อ เมื่อเครื่องปรุงน้ำแกงละเอียดดีแล้ว ตักใส่หม้อละลายเติมน้ำให้พอเหมาะกับผักและเนื้อปลาที่เตรียมไว้ ตั้งไฟให้เดือนพล่านใส่น้ำเต้าก่อนและต้มน้ำเต้าให้สุกก่อนจึงใส่ผักตำลึง และผักหวาน เนื้อ พุงปลาที่ทำไว้เรียบร้อยแล้ว ใส่น้ำปลาปรุงรสก่อนจะยกลงจึงใส่ใบแมงลัก หั่นพริกโรยเมื่อตักใส่ชาม รับประทานร้อน ๆ

# แกงเปลือกแตงโม

เครื่องปรุง เปลือกแตงโมหนา ๆ ครึ่งผล กุ้งนาง ๒ ตัว ปลากุเลาแกะแล้วประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ปลาสลาดแห้งหรือปลากรอบแกะแล้วเนื้อประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ (หรือจะใช้ปลาย่างสดก็ได้) พริกไทย ๕ เม็ด ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ หัวหอมขนาดกลาง ๑๐ หัว กะปิ ๑/๒ ช้อนชา มะเขืออ่อน ๕ ผล ถั่วลันเตา ๒ ขีด พริกชี้ฟ้า ๒ เม็ด น้ำตาลปึก น้ำปลาดี มะนาว เกลือเม็ด

วิธีทำ ปอกเปลือกแตงโมหั่นเป็นชิ้นยาวพอคำ กุ้งปอกแล้วหั่นไว้ โขลกตะไคร้ หัวหอม ปลากุเลา ปลาย่าง กะปิและเกลือให้ละเอียดเข้ากันดี ละลายน้ำ (อย่าให้ใสนัก) ตั้งไฟพอเดือดแล้วจึงใส่เปลือกแตงโม มะเขืออ่อนผ่าครึ่งลูก ถั่วลันเตา กุ้งสดที่หั่นพร้อมทั้งหัวกุ้งด้วย ใบมะกรูด ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา พอเดือดยกลงจากไฟ จะรับประทานตักใส่ชามบีบมะนาว หั่นพริกสดโรย

# น้ำพริกพม่า

เครื่องปรุง มะเขือเทศขนาดกลาง ๕–๖ ลูก พริกชี้ฟ้าแดง ๕ เม็ด หอม ๑๕ หัว กระเทียม ๗ หัว กะปิดี ๑ ช้อนชา เนื้อหมูสับ ๑/๒ ถ้วยชา กุ้งสับ ๑/๒ ถ้วยชา น้ำมันหมู ๑/๒ ถ้วยชา น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา

วิธีทำ ๑. พริกแดงผ่าเอาเม็ดออกล้างสะอาด หอม กระเทียมซอยแล้วเจียวให้เหลือง กะปิห่อใบตองปิ้งพอหอม ใส่ครกโขลกละเอียดตักขึ้นพักไว้

๒. เนื้อหมู กุ้ง ล้างสะอาดแล้วสับให้ละเอียด

๓. มะเขือเทศลวกน้ำร้อนแล้วลอกเปลือกออก หั่นตามขวางลูก ใส่หม้อต้มสุกแล้วตักเนื้อขึ้น สับรวมกับเนื้อหมูกุ้ง ส่วนน้ำที่ต้มมะเขือเทศ กรองด้วยกระชอนหยาบ ๆ เอาเม็ดออกพักไว้

๔. น้ำมันที่เจียวหอม กระเทียม ใส่กระทะยกตั้งไฟใส่เครื่องที่โขลกลงผัดพอหอม ใส่หมู กุ้งที่สับไว้ น้ำมะเขือเทศ ปรุงรสด้วย น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา ชิมรสตามชอบ

## น้ำพริกก้อย

เครื่องปรุง น้ำพริกเผา ๑ ช้อนโต๊ะ กุ้งนาง ๑ ตัว ถั่วทอง มันกุ้ง มะพร้าว น้ำปลา น้ำตาล มะนาว ส้มมะขามเปียก

วิธีทำ ถั่วทองคั่วให้หอมแล้วต้มจนเปื่อย น้ำพริกเผา กุ้งปอกเปลือกควักไส้ล้างน้ำ โขลกรวมกันให้ละเอียด กะทิคั้นข้นใช้แต่หัวกะทิ ใส่หม้อตั้งไฟพอแตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกรวมไว้ลงคนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยรสน้ำส้มมะขาม น้ำปลา น้ำตาล มะนาวเล็กน้อย ใส่มันกุ้งที่รีดไว้คนให้มันกุ้งแตกเข้ากัน ถ้าข้นไปเติมหางกะทิ ชิมรสตามชอบ

## น้ำพริกปลาเค็ม

เครื่องปรุง ปลาเค็มปิ้ง กุ้งนางเผา ๒ ตัว หัวหอม ๕ หัว กระเทียม ๓ หัว พริกชี้ฟ้าแดง – เขียว มะนาว น้ำปลา

วิธีทำ พริกสด หัวหอม กระเทียมเผา กุ้งนางเผาไฟแรง ปลาเค็มปิ้งให้หอมแกะเอาแต่เนื้อ โขลก หอม กระเทียม พริกสดให้ละเอียด กุ้งเผาปอกเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกันใส่เนื้อปลาเค็มและมันกุ้ง บุบเบา ๆ และคนให้เข้ากันปรุงรสด้วย มะนาว ถ้าจืดเติมน้ำปลาเล็กน้อย ตักใส่ภาชนะ รับประทานกับผักสดหรือผักต้มตามชอบ

## น้ำพริกไข่เค็ม

เครื่องปรุง ไข่เค็มต้มสุก ๑ ฟอง เนื้อปูทะเล ๒ ช้อนโต๊ะ กะปิ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับละเอียด ๑ ช้อนชา มะอึก น้ำปลา น้ำตาล มะนาว พริกเหลือง พริกขี้หนู

วิธีทำ ปอกไข่เค็ม เอาไข่ขาวโขลกรวมกับกะปิ กุ้งแห้งป่น กระเทียมเข้ากันดี แล้วใส่ไข่แดง มะอึกซอย บุบพอเข้ากัน ใส่เนื้อปูคนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล มะนาว รสตามชอบ บุบพริกเหลือง พริกขี้หนูลอยหน้า

หมายเหตุ ใช้เป็นน้ำพริกคลุกข้าวรับประทานกับผักดิบ

## น้ำพริกปูเค็ม

เครื่องปรุง ปูเค็ม ๓ ตัว มะดัน ๔ ผล กุ้งแห้งป่น กะปิเล็กน้อย กระเทียม มะนาว น้ำตาล น้ำปลา

วิธีทำ ปูเค็มแกะเอากระดองออกแกะมันใส่จานไว้ ก้านปูบุบพอแตก โขลก กระเทียม กะปิ กุ้งแห้งป่น ซอยมะดัน ละเอียดเข้ากันดีแล้ว ใส่ปูที่แกะไว้แล้ว (กระดองไม่ใช้) ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา มะนาว ควรชิมเสียก่อน เพราะปูเค็มมะดันเปรี้ยว บุบพริกพอแตกคนให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ

## น้ำพริกเครื่องสด

เครื่องปรุง กะปิดี ๑ ช้อนหวาน กุ้งแห้งจืด ๒ ช้อนโต๊ะ กระเทียมหั่น ๑ ช้อนหวาน หอมซอย ๑ ช้อนโต๊ะ ระกำฝานแต่เนื้อ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล พริกเหลือง พริกขี้หนู ใบผักชีฝรั่ง

วิธีทำ กะปิเผาให้หอม กุ้งแห้งจืดล้างให้สะอาดผึ่งหมาดแล้วหั่นเล็ก ๆ กระเทียมปอกหั่นตามขวางหัว หอมซอย ระกำฝานแต่เนื้อผสมรวมกันบีบมะนาว ใส่น้ำปลา แล้วใช้ช้อนคนให้เข้ากัน บุบพริกมากน้อยตามชอบ ใบผักชีฝรั่งหั่นฝอยละเอียด ใส่ลงคนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

## เต้าเจี้ยวปรุงรส

เครื่องปรุง เต้าเจี้ยวอย่างดี ๑ ช้อนโต๊ะ

กุ้งตะเข็บต้มปอกเปลือกหั่นเล็ก ๆ ๒ ช้อนโต๊ะ

ขิง มะเขือเทศ หัวหอม พริกชี้ฟ้าเผา มะนาว น้ำตาลนิดหน่อย

วิธีทำ ขิง หัวหอม มะเขือเทศ ล้างสะอาดแล้วหั่นสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ขนาด ๑/๔ นิ้ว ( ๑ กะเบียด ) พริกชี้ฟ้าเผาแล้วหั่นตามขวางเม็ด มากน้อยตามชอบ ผสมด้วยเต้าเจี้ยว กุ้งตะเข็บที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน บีบมะนาว น้ำตาลนิดหน่อยตักใส่ภาชนะได้รับประทานกับข้าวต้มตอนเช้าก็อร่อยดี

## ปลาทูทอดปรุง

เครื่องปรุง ปลาทูนึ่ง ๔ ตัว

หัวหอมซอย ๒ ช้อนโต๊ะ

ขิงซอย ๒ ช้อนโต๊ะ

น้ำปลาดี มะนาว พริกชี้ฟ้าเขียวแดง

วิธีทำ ปลาทูนึ่ง ทอดให้เหลืองเกรียมแกะเอาแต่เนื้อซีกหนึ่ง ตัดเป็น ๔ ชิ้น เรียงใส่จาน โรยด้วยหอมซอยหยาบ ๆ ขิงซอย ผสมน้ำปลา มะนาว พริกชี้ฟ้าเขียวแดงเผาให้หอม ๑๐ เม็ดหั่นตามขวางคนเข้ากันดีแล้ว เวลาจะรับประทานจึงราดลงบนปลาทู

# กุ้งแห้งปรุงขิง

เครื่องปรุง กุ้งแห้งตัวขนาดเล็กชนิดจืด ๑ ถ้วยชา ขิง กระเทียม น้ำปลา มะนาว น้ำตาลถ้าชอบหวาน พริกเหลือง

วิธีทำ กุ้งแห้งล้างสะอาดผึ่งหมาดแล้วทอดให้เหลืองกรอบ ใส่ภาชนะเตรียมไว้ ขิงซอยล้างน้ำแล้วส่งขึ้นให้สะเด็ดน้ำ โรยลงบนกุ้งแห้งทอด แล้วโรยกระเทียมซอยละเอียด ผสมน้ำปลานิดหน่อย ถ้ากุ้งแห้งเค็มมาก มะนาว น้ำตาลถ้าชอบหวาน ราดเวลาจะรับประทาน โรยพริกเหลืองหั่น

ของว่าง

# กาหรี่พัฟ

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | แป้งสาลี | ๑๒ ถ้วย |
| | มันฝรั่งหั่นเล็ก ๆ | ๖ ถ้วย |
| | หอมฝรั่งหั่นเล็ก ๆ | ๑ ถ้วยพูน |
| | น้ำปลา | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| | น้ำตาล | ๑ ช้อนชา |
| | ลูกผักชี | ๑ ช้อนชา |
| | กระวาน | ๑ ลูก |
| | กานพลู | ๑ ดอก |
| | ดอกจันทน์ | ๒ กลีบ |
| | โป๊ยกั๊ก | ๑ กลีบ |
| | หัวหอม | ๕ หัว |
| | กระเทียม | ๓ กลีบ |
| | พริกไทย | ๕ เม็ด |
| | ขมิ้นแง่งขนาดยาว | ๒ ซม. |
| | ขิงแก่ (หนา ๑ ซม.) | ๑ แว่น |
| | เกลือเม็ด | ๑/๒ ช้อน |

วิธีทำ ร่อนแป้ง คั้นกะทิใช้แต่ครั้ง ๑ – ๒ เท่านั้น (ให้ใช้กะทิ ๒ ๑/๒ ถ้วย เมื่อตั้งไฟแล้ว) ใส่หม้อตั้งไฟคนพอเดือดก็ใช้ได้ ทิ้งไว้ให้เย็นก่อน ตวงแป้งใส่ชามอ่าง ๙ ถ้วย แหวกตรงกลาง

กองแป้งให้เป็นหลุม ต่อยไข่ ตวงหัวกะทิใส่ในหลุมนั้น คนไข่ให้แตกปนกับหัวกะทิ แล้วคนต่อไปให้แป้งเป็นก้อน แล้วจึงนวดจนแป้งเข้ากันดีแล้วคลึงเป็นแท่งยาวตัดเป็น ๑๖ ส่วน ใส่ภาชนะใช้ผ้าชุบน้ำบิดแห้งคลุมไว้ เอาแป้งอีก ๓ ถ้วยใส่ชามอ่าง ตักน้ำมันหมู ๑๔ ช้อนโต๊ะ นวดให้เข้ากัน คลึงเป็นแท่งยาวและแบ่งเป็น ๑๖ ส่วน เช่นเดียวกัน แล้วเอาแป้งที่นวดกับไข่หัวกะทินั้น หุ้มแป้งให้มิดปั้นเป็นก้อนกลมวางบนกระดาน ใช้ไม้คลึงให้ยาวออกไปประมาณ ๑๘ ซม. แล้วกะเป็น ๓ ส่วน ทบปลายทั้งสองให้เข้ามาซ้อนกันเป็น ๓ ชั้น ใส่ภาชนะใช้ผ้าชื้น ๆ คลุมพักไว้ เมื่อทำหมดทั้ง ๑๖ ก้อนแล้ว จึงเอาก้อนแรกที่ทำไว้มาคลึงออกตามขวาง ให้ยาวออกไปเท่าครั้งก่อน แล้วม้วนเป็นแท่งกลมตัดเป็น ๖ แว่น แล้วคลึงทีละแว่น ให้เป็นแผ่นกลมบางประมาณขนาด .๐๓ มม. ตักใส่ไส้ตรงกลาง พับประกบริมเป็นรูปถั่วแปบ ก่อนจะบีบริมให้ติดกันใช้นิ้วแตะน้ำทาขอบให้ตลอดก่อนเพื่อให้ติดแน่น แล้วหยิบริมออกมานิดหนึ่ง แล้วพับให้เป็นเกลียว โดยใช้แต่นิ้วแม่มือกดลงที่ริมออกไปสัก ๕×๑๐ มม. (อย่าให้ริมแบน ให้กดลงให้บางเฉพาะตรงรอยพับ) เมื่อพับครั้งแรกลงไปแล้ว จึงพับต่อไปให้รอยพับนั้นเกยทับกันนิดหนึ่งเรื่อยไปจนตลอด เมื่อเสร็จก็ทอดได้

ทำไส้ ต้มมันฝรั่งราว ๔ หัวเชื่องแล้วหั่นเล็ก ๆ หั่นหอมหัวใหญ่เล็ก ๆ หั่นไก่ล้าง เครื่องเทศทุกอย่างคั่วพอออกกลิ่นหอมนิดหน่อย จึงปอกกระเทียมใส่ลงคั่วด้วยกัน พอผิวหอมกระเทียมสีไหม้ก็ใช้ได้ โขลกแต่เครื่องเทศกับเกลือเม็ด ละเอียดแล้วจึงใส่กระเทียม หอม ขิง ขมิ้น โขลกต่อไปจนละเอียด ตักน้ำมันใส่กระทะ ๑ ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันร้อนตักเครื่องที่โขลกลงผัด ใส่น้ำสัก ๑ ช้อนโต๊ะ เพื่อให้เครื่องเทศสุกและไม่ไหม้ เมื่อน้ำแห้ง จึงใส่เนื้อไก่ หัวหอมลงผัด พอไก่สุกจึงใส่น้ำปลา น้ำตาล คนให้เข้ากัน ถ้าน้ำออกมากจงกันเนื้อชิ้นรอบขอบกระทะ คอยคนน้ำที่ก้นกระทะอย่าให้ไหม้ พอน้ำนั้นข้นจึงใส่น้ำมันและคนให้เข้ากันยกขึ้นตักใส่ภาชนะนั้นไว้

หมายเหตุ การเจียวมันหมู หั่นให้เป็นชิ้นใหญ่ ๆ ประมาณ ๓×๖ ซม. และให้บางที่สุด ใส่กระทะตั้งไฟไม่แรงและไม่อ่อนเกินไป ไม่ต้องคนบ่อย ปล่อยไว้จนน้ำมันออก ชิ้นมันข้างล่างออกสีนวลจึงค่อยกลับเอาชิ้นข้างบน และปล่อยไว้จนมันสีเหลืองแห้ง ใช้ทัพพีโปร่งช้อนเปลวขึ้นกำลังร้อน ๆ รีบยกกระทะลง อย่าให้น้ำเหลืองจัดเทใส่ที่เก็บ มันฝรั่งต้มก่อนจึงหั่น รสดีไม่เสียคุณสมบัติ ทั้งปอกง่ายด้วย ถ้าจะใช้มันเทศก็ได้ การนึ่งก่อนหั่นดีกว่าต้ม

วิธีนวดแป้ง การนวดแป้งสาลีกับนวดแป้งตั้งมี่นั้นไม่เหมือนกัน แป้งสาลี เมื่อผสมเข้าเป็นก้อนแล้ว ต้องนวดโดยใช้มือกุมแป้งอยู่ชิดกัน ทั้ง ๒ มือ ปลายมือกุมอยู่ทั่วก้อน สันมือกดผลักออกทีละน้อย เมื่อแป้งยืดออกไป ปลายมือก็พับแป้งม้วนเข้าหาตัว สันมือก็กดลงไป ทำดังนี้เรื่อยไป จนแป้งยาวออกทั้งสองข้างซ้ายและขวาจนสุดกระดาน ก็ยกก้อนกลับ ให้ตามยาวก้อนแป้งอยู่ตามยาวกระดาน และนวดโดยวิธีเดียวกันอีก ทำดังนี้ให้หลายครั้ง จนแป้งนุ่มเนียนเข้าเป็นเนื้อเดียวกันจึงใช้ได้ แต่แป้งตั้งมี่นั้น นวดอย่างเดียวกันกับนวดแป้งข้าวเจ้าทำขนมจีบไทย ใช้ฝ่ามือกดหนักทางสันมือมาก กดให้แบนและไถลนิ้วมือทางแง่นิ้วก้อยเสียขึ้นไปให้แป้งติดมือไปด้วยแล้วกลับก้อนแป้งนั้นลงที่เดิมด้วยสันมือนั้นเอง ไม่ต้องใช้ปลายนิ้วก้อยช่วยเลย นวดซ้ำอยู่ที่เดิมด้วยสันมือจนแป้งเหนียวล่อนไปติดชามอ่างและไม่ติดมือ นุ่มเนียนเหนียวเป็นมันลองใช้ปลายนิ้วบีดูไม่ขาดติดมือก็ใช้ได้ เมื่อแรกลงมือนวดก็อย่ากดให้แรงมากนัก กดแต่เบาๆ ก่อน เพื่อไม่ให้แป้งติดมือ ต่อไปก็ค่อยๆ หนักขึ้นๆ ทุกที การที่แนะมานี้ผู้ทำจะต้องทำให้รู้ท่าด้วยตนเองก็จะทำได้ไปเอง ถ้าไม่ทดลองจะให้เข้าใจดีด้วยการบอกเล่า ก็ไม่ค่อยสำเร็จเรียบร้อย ดังภาษิตเก่าท่านว่า สิบรู้ไม่เท่าเจน สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ

# หมูแนมสด

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | เนื้อหมู | ๑/๒ กก. |
| | ข่าหั่นบาง | ๑๕ แว่น |
| | น้ำส้มหรือมะนาว | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| | ข้าวคั่ว | ๑/๒ ถ้วย |
| | หนังหมูหั่นฝอย | ๒ ถ้วย |
| | มันหมูแข็งหั่นขนาดเล็ก ๓ มม. ยาว ๒.๕ ซม. | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | ผิวส้มซ่าหั่นฝอย | ๑ ช้อนชา |
| | หอมซอย | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | กระเทียมดองซอย | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | ผักกาดหอมจีบ | ๒ ต้น |
| | น้ำตาลทราย พริกชี้ฟ้า สีแดงใส่ขนม | |

วิธีทำ ล้างหมูสะอาดแล้วซับด้วยผ้าขาวบาง หรือผึ่งให้น้ำแห้ง แล่พังผืดและมันออกให้หมด ใส่เครื่องบดให้ละเอียด (หรือสับ) โขลกข่าให้ละเอียดแล้วใส่หมูลงโขลกให้เข้ากันดี ควักตักขึ้นใส่ชามอ่างใส่เกลือบี้ให้เค็ม และน้ำส้มหรือมะนาวขยำจนเนื้อสุก แล้วคั้นน้ำออกไปตั้งไฟให้สุก (เรียกว่าน้ำสะเออะห้ามคน) แล้วใส่เนื้อหมูที่คั้นไว้ลงคลุกทั้งกำลังร้อน ๆ จึงใส่น้ำมะนาว น้ำตาลทราย ข้าวคั่ว ของเหล่านี้ต้องใส่ทีละน้อยใส่ไปคลุกไปจนเนื้อหมูกระจาย แล้วใส่หนังหมู มันหมู คลุกให้ทั่วกันจึงใส่หอมซอย ผิวส้มซ่า กระเทียมดองลงคลุมพอทั่วกัน ชิมดูตามชอบรส ได้ที่แล้ว โรยพริกสดหั่นเฉียงบาง ๆ รับประทานกับใบผักกาดหอมจีบ

## วิธีทำข้าวคั่ว

ซาวข้าวสารแช่น้ำไว้สัก ๑ ชม. จึงสงขึ้น ยกกระทะขึ้นตั้งไฟให้ร้อน ตักข้าวใส่ลง ๑ ครั้ง อย่าให้มากเกิน ๔ ช้อนโต๊ะพูน (ต้องใช้ไฟแรง) คั่วพอสีนวล ๆ อย่าให้เหลืองมาก แล้วโม่ให้ละเอียดและกรองด้วยผ้าขาวบาง

## วิธีทำหนังหมู มันหมู

หนังหมูที่ซื้อมาต้องขูดล้างให้สะอาด ต้มพอสุก ถ้าสุกมากเกินไปแล่ลำบาก ล้างน้ำเย็นจนหมดยาง แล้วแล่บาง ๆ คือถ้าหนังหนามากก็แล่เป็น ๓ แผ่น ถ้าไม่หนามากก็แล่เป็น ๒ แผ่น ส่วนกว้างของชิ้นหนังที่จะหั่นราว ๓ ซม. หั่นให้เส้นบางที่สุดเท่าที่จะบางได้ เมื่อจะล้างใส่หนังหมูที่หั่นแล้วลงในชามที่พอเหมาะ บีบมะนาว ๑ – ๒ ซีก แล้วขยำจนเห็นว่าหนังหมูขาวดี จึงเทน้ำร้อน ๆ ลงใช้ช้อนหรือพายคนจนทั่ว จึงเจือน้ำเย็นลงพอมือขยำล้างได้ ต้องล้างถ่ายน้ำให้หลายครั้งจนสะอาดและหมดยาง สงขึ้นใส่ตะแกรงผึ่งให้แห้งน้ำ แล้วโรยข้าวคั่วลงเคล้าให้ทั่วกันจนเส้นกระจายไม่ติดกันเลย

มันหมูต้องใช้มันหมูแข็งต้มพอสุก หั่นสี่เหลี่ยมขนาด ๔ มม. ยาวเท่าหนังหมูแล้วลวกน้ำร้อน ๆ ล้างน้ำเย็นให้หมดน้ำมัน สงขึ้นใส่ตะแกรงผึ่งให้แห้งน้ำ แล้วโรยข้าวคั่วเคล้าให้กระจายใช้ได้

# ปลาแนม

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | ปลาช่อนสดย่างแกะใช้แต่เนื้อ | ๑ ถ้วย |
| | ข่าหั่น | ๑๕ แว่น |
| | มะพร้าวขูดกระต่ายจีน | ๑/๒ ถ้วย |
| | ข้าวคั่ว | ๑/๒ ถ้วย |
| | หนังหมูหั่นแล้ว | ๑ ถ้วย |
| | มันหมูต้มสุกหั่นแล้ว | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | กระเทียมดองซอย | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | ผิวส้มซ่าหั่นฝอย | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | หัวหอมฝอย | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | ถั่วลิสงคั่วซอย | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | เกลือป่น มะนาว น้ำตาลทรายอย่างละเอียด พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เหลือง ใบผักกาดแก้ว ๓ ต้น | |

**วิธีทำ** มะพร้าวกระเทาะออกจากกะลาแล้วปอกผิวออกให้ขาวล้างสะอาด ขูดกระต่ายจีน แล้วคั่วพอหายแฉะอย่าให้เหลือง จึงหั่นข่าใส่ครกโขลกให้ละเอียด แล้วใส่ปลาย่างกับมะพร้าวลงพร้อมกันโขลกจนละเอียดเข้ากันดี ก็ตักขึ้นจากครกใส่ชามอ่าง ใส่เกลือ มะนาว น้ำตาลทรายเคล้าคลุกให้เข้ากันโรยข้าวคั่วลงทีละน้อย เคล้าไปใส่ไปจนกระจายสลายตัว ปรุงรสให้เปรี้ยวเค็มหวาน เผื่อรสกระเทียมดอง และหนังหมู มันหมูไว้ด้วยตามชอบ เมื่อรสพอดีแล้วก็ใส่หัวหอม ผิวส้มซ่า กระเทียมดอง ถั่วลิสงคลุกในตัว เหลือไว้เล็กน้อย เมื่อจัดใส่

จานจึงแต่งหน้าด้วยผิวส้มซ่า ถั่วลิสง พริก ๓ สี หั่นเฉียงบาง ๆ ตัดใบผักกาดแก้วประดับขอบจานตามแต่ชอบ

## ไส้กรอกหมู (ไทย)

| | | | |
|---|---|---|---|
| เครื่องปรุง | เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ขนาด ๑.๐๕ | ๓ | ถ้วย |
| | มันหมูหั่นเหมือนเนื้อหมู | ๑/๒ | ถ้วย |
| | มะพร้าวขูดแล้ว | ๑/๒ | กก. |
| | ไส้หมู | ๑/๒ | กก. |
| | เนื้อปูทะเล หรือกุ้ง | ๑ | ถ้วย |
| | มันแกวต้มสุกหั่นเป็นฝอย ๆ | ๑ | ถ้วย |
| | (ถ้าไม่มีมันแกวใช้ฟักเขียวต้มสุกแทน) | | |
| | ไข่เป็ด | ๒ | ฟอง |
| | ต้นหอมผักชีหั่นแล้ว (ต้นหอมมากกว่า) | ๑ | ถ้วย |
| | น้ำมันหมู | ๒ | ช้อนโต๊ะ |
| | น้ำปลาดี | | |
| เครื่องปรุงน้ำพริก | พริกแห้ง | ๕ – ๗ | เม็ด |
| | หัวหอม (ขนาดกลาง) | ๒๕ | หัว |
| | กระเทียม (ขนาดกลาง) | ๒๐ | กลีบ |
| | ตะไคร้ต้นใหญ่ | ๑ | ต้น |
| | ข่า | ๕ | แว่น |
| | พริกไทย | ๙ | เม็ด |
| | รากผักชีหั่นละเอียด | ๑ | ช้อนชา |

ถั่วลิสงคั่วใหม่ ๆ ๑/๔ ถ้วย
เกลือเม็ด ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ต้มมันแกวหั่น เตรียมเครื่องปรุง พริกแห้ง เกลือเม็ด รากผักชี ข่า พริกไทย ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ถั่วลิสง โดยฉีกพริกแห้งลอกเมล็ดล้าง แล้วปอกและหั่นอย่างอื่นใส่ครก โขลกให้ละเอียด เว้นแต่ถั่วลิสงต้องใส่หลังที่สุดเมื่อเครื่องอื่นละเอียดหมดแล้ว มิฉะนั้นถั่วลิสงจะทำให้เหนียวโขลกลำบาก หั่นเนื้อหมู มันหมู ปูทะเลเลือกใช้แต่เนื้อไม่ให้กระจาย (ซื้อปูที่ต้มแล้ว) รวมเนื้อหมู มันหมู ปูทะเล มันแกว เครื่องที่โขลกใส่ชามอ่างไว้ คั้นกะทิน้ำที่ ๑ และที่ ๒ รวมกันไว้ (อย่าให้น้ำมากนัก) ส่วนหางครั้งที่ ๓ ที่ ๔ ใส่น้ำมากได้ คั้นไว้ต่างหาก แล้วตักหัวกะทิใส่อ่างหมู ละลายเครื่องน้ำพริกให้หมด เติมกะทิให้เฉะ ๆ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำนิดหน่อยพอให้กลมกล่อมคนให้เข้ากันดี ต่อยไข่ใส่คนให้ทั่วโรยผักชีต้นหอมโรยให้ทั่ว แล้วบรรจุไส้ได้ (เมื่อก่อนบรรจุต้องคนให้ทั่วอีกครั้ง ถ้ากะทิไม่ชุ่มต้องตักน้ำกะทิที่มีอยู่เติมลงอีก)

วิธีบรรจุ ไส้หมูที่ตากแห้งไว้แล้วตามวิธีล้างไส้ นำมาชุบน้ำตัดรอยผูกหัวท้ายทิ้งเสีย ล้างให้สะอาดและนุ่ม ตัดเป็นท่อน ๆ สั้น ๆ ตามต้องการให้สะดวกแก่การปิ้ง เมื่อตัดไส้ตามต้องการเสร็จแล้ว ก็จับกรวยสำหรับใส่ไส้กรอก เปิดไส้ออกสอดปลายกรวยลงในไส้รูดไส้ให้ขึ้นไปติดย่น ๆ ที่ก้นกรวย จนไส้เหลือสัก ๖ ซม. จึงตักหมูที่ผสมไว้ใส่ในกรวย ใช้ไม้กลมได้ขนาดพอดี

กับปลายกรวยยาวประมาณ ๒๕ ซม. กระทุ้งเครื่องผสมให้ลงไปในไส้พอดีน้ำเนื้อ และคอยดึงไส้ให้เลื่อนออกไปพอเหมาะกัน อย่าให้แน่นหรือหลวมเกินไป เมื่อเต็มก็ถอดออก ผูกหัวท้ายอย่าให้น้ำกะทิไหลไปเสียหมด และทำดังนี้ต่อไปจนหมดส่วนผสม ก่อนจะปิ้งจะต้องล้างไส้กรอกแล้วให้สะอาด แต่อย่าแช่ไว้ในน้ำนาน ต้องล้างอย่างเร็ว คือพอจุ่มลงในน้ำแล้วยกขึ้นเท่านั้น แล้วนำไปนึ่ง ผึ่งให้แห้ง แล้วนำไปปิ้งอีกทีหนึ่ง

วิธีปิ้ง ใช้ตารางใหญ่หน่อยวางบนเตาขนาดกว้างพอเหมาะกับตารางนั้น ใส่ไฟอย่าให้แรงเกินไป การวางตารางต้องให้สูงห่างจากไฟราว ๑๘ – ๑๙ ซม. เมื่อวางไส้กรอกแล้วต้องระวังกลับไฟรอบ ๆ ตัว เมื่อเห็นผิวแห้งน้ำแล้ว จงฉีกใบตองเป็นฝอยหยาบ ๆ ผูกปลายอีกทางหนึ่งให้แน่นใช้ทางฝอยจุ่มน้ำมันหมูทาให้ทั่ว ใช้ใบตองสดทั้งใบไม่เลื่อยก้านคลุมให้มิด ใช้กากมะพร้าว ( ที่คั้นกะทิแล้ว ) ค่อยโรยทีละน้อยอย่าให้ไฟลุกได้เป็นอันขาด เมื่อเห็นเหลืองทั่วกัน และน้ำข้างในไส้แห้งแล้วก็ปล่อยให้ไฟแรงขึ้นได้บ้างเล็กน้อยมิฉะนั้นไส้กรอกจะแตก การปิ้งไส้กรอกหมูนี้ต้องระวังมากอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องคอยกลับเสมอ บิด ๆ เบิด ๆ ใบตองที่คลุมไปจนกว่าไส้กรอกจะเกรียมกรอบต้องกินเวลานานมาก การใส่ไฟก็ต้องค่อย ๆ ให้แรงขึ้นทีละน้อย ถ้ายังเห็นมีน้ำข้างในเดือดอยู่ อย่าปล่อยให้ไฟแรงเป็นอันขาด

หมายเหตุ จะใช้อบแทนวิธีปิ้งก็ได้ แต่ต้องใช้ไฟอ่อนมากประมาณ ๑ ชม. แล้วค่อย ๆ เพิ่มไฟทีละน้อยจนกระทั่งเกรียม

# ไส้กรอกข้าว (ไทย)

เครื่องปรุง เหมือนไส้กรอกหมูทุกอย่าง แต่ลดเนื้อหมูออกเสีย ๒ ถ้วย ใช้ข้าวสุก ๒ ถ้วย น้ำกะทิต้องใส่ให้โชกกว่าไส้กรอกหมู ส่วนและวิธีอื่นทุกอย่างเหมือนไส้กรอกหมู

หมายเหตุ ข้าวสุกที่ใช้ทำไส้กรอกต้องใช้ข้าวหุงสวย ๆ จึงจะดี เวลานึ่งต้องใช้เวลาน้อยกว่าไส้กรอกหมู เพราะเนื้อหมูมีน้อย

# เมี่ยงปลาทู

เครื่องปรุง เนื้อปลาที่แกะไม่มีหนังไม่มีก้างแล้ว ๑/๒ ถ้วย เนื้อหมูปนมันต้มหั่นเล็ก ๆ ยาว ๆ ๑/๒ ถ้วย หัวหอมเล็กซอย ๑/๔ ถ้วย ขิงสดหั่นฝอย ๑/๔ ถ้วย ผิวส้มซ่า ๑ ช้อนชาพูน ผิวมะนาวหั่นฝอย ๑ ช้อนชาปาด เนื้อส้มซ่าแกะเป็นกลีบให้กระจาย ๑/๒ ถ้วย ถั่วลิสงคั่ว ๑/๒ ถ้วย ข้าวคั่วหรือผงขนมปังครีมแคร็กเก้อร์ ผักชีหั่นโรยหน้า ๑ ช้อนชา พริกสด เกลือป่นต้นผักกาดหอม ๒ ต้น

วิธีทำ ปลาทูนึ่ง (หรือปลาอื่นก็ได้) ทอดแล้วลอกหนังออกและแกะเนื้อเก็บก้างให้หมด บี้เนื้อให้กระจาย (ไม่ให้ละเอียด) ถ้าปลาไม่เค็ม ใส่เกลือป่นตามต้องการ บีบมะนาวโรยให้ทั่วเคล้าให้กระจาย ถ้าแฉะจึงใส่ผงขนมปังเจือข้าวคั่วป่นละเอียดใส่เนื้อหมูที่หั่นไว้ เนื้อส้มซ่า ขิง หัวหอม ชิมรสเปรี้ยวเค็ม

เท่านั้นไม่ต้องใส่น้ำตาล จัดใส่ภาชนะโรยถั่วลิสงคั่วแกะสองซีก ตัด ๒ ท่อนให้ทั่ว แล้วจึงโรยผักชี พริกสด รับประทานกับใบทองหลางไทยอ่อนหรือผักกาดหอม

## เมี่ยงหมู

เครื่องปรุง เนื้อหมูต้มหั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน กุ้งนางต้มสุก ๒ ตัว หนังหมูหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะพูน ผิวส้มซ่าหั่นฝอย ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียมดองซอย ๑ ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่วซอย ๑ ช้อนโต๊ะ หอมเจียว ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียมเจียว ๑ ช้อนโต๊ะ เนื้อส้มซ่า ส้มเกลี้ยง ส้มโอ อย่างละประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะพูน มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทรายพอควร ผักกาดหอม

วิธีทำ ล้างหมู ล้างกุ้ง ต้มพอสุกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กยาว ๆ หนังหมูขูดล้างให้สะอาดต้มพอเปื่อย แล้วแล่ให้บางหั่นฝอยแล้วบีบน้ำมะนาวใส่ลงขยำจนขาว แล้วลวกน้ำร้อน แล้วล้างน้ำเย็นจนหมดเมือก ส้มซ่าค่อย ๆ ฝานแต่ผิวบาง ๆ หั่นฝอยแล้วล้างจนหายขม ซอยถั่วลิสง กระเทียมดอง หั่นหัวหอม กระเทียมแล้วเจียวไว้ แกะเนื้อส้มซ่า ส้มเกลี้ยง ส้มโอ ของทุกอย่างที่กล่าวมาใส่ในชามอ่าง ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว แล้วคลุก (เว้นหอมเจียวกระเทียมเจียว) ชิมดูตามรสชอบ เมื่อปรุงรสดีแล้วจึงใส่หอมเจียวกระเทียมเจียว ล้างใบผักกาดหอม ปลิดเป็นใบ ๆ ซ้อนทางปลายให้เท่า ๆ กัน แล้วจัดลำดับลงที่ปากจานที่ใส่เมี่ยงนั้น

## ทองม้วนเค็ม

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าว ๑ ถ้วยชา ไข่ ๒ ฟอง แป้งสาลี ๑/๒ ถ้วยชา น้ำปูนใส ๑ ช้อนโต๊ะ งาดำคั่วแล้ว ๑ ช้อนชา เกลือ ๑ ช้อนชา ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ ๑/๒ ถ้วยชา น้ำตาลทรายขาว ๑ ช้อนชา เนยสด ๒ ช้อนโต๊ะ หัวกะทิ ๒ ถ้วยชา

วิธีทำ ผสมแป้งรวมกัน หัวกะทิ ๒ ถ้วยชา เนยสด เกลือ น้ำตาล ไข่ รวมกันแล้วนวดให้เข้ากันดี แล้วละลายน้ำปูนใส งาดำ ใส่ลงไปผสมให้ใส่พอควร ทาเนยในพิมพ์ทองม้วนแล้วผิงไฟให้ร้อน ตักแป้งใส่พิมพ์โรยผักชี ๑ ใบ บีดพิมพ์ผิงกลับไปมา พอเหลือง เอาออกพับสามเหลี่ยม พอเย็นแล้วจึงพับใส่โหล

## เต้าหู้ปรุง

เครื่องปรุง เต้าหู้ขาว (ชนิดเป็นแท่งจืด) ๕ แท่ง เนื้อหมูสับละเอียด ๑ ถ้วยชา ตับหมูหั่นเป็นเส้นบาง ๆ ๒ ช้อนโต๊ะ รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกละเอียด ๑ ช้อนชา น้ำปลาซีอิ๊วขาว กระเทียมเจียว

วิธีทำ เต้าหู้ขาวชนิดจืดตัดเป็นสี่เหลี่ยมขนาด ๑×๑ นิ้ว บากด้านบนเป็นกากะบาด ผสมเนื้อหมูสับ กับเครื่องที่โขลกไว้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผสมเข้ากันดีแล้วบรรจุลงบนรอยกากะบาดบนชิ้นเต้าหู้ หยิบชิ้นตับหมูวางบนเนื้อหมู เรียงชิ้นเต้าหู้ลงรังถึงนึ่ง ๑๐ นาที จัดใส่จานโรยกระเทียมเจียว รับประทานร้อน ๆ กับซีอิ๊วผสมน้ำส้มสายชู พริกแดงตำละเอียด

# เต้าหู้ขาวปรุง

เครื่องปรุง เต้าหู้ขาว ๒ ช้อนโต๊ะ กุ้งสด ๒ ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมู ๑ ,, มันหมู ๑ ,,
แป้งสาลี ๔ ,, ไข่เป็ด ๑ ฟอง
เกลือป่นและพริกไทยป่น พอควร

วิธีทำ เต้าหู้ขาว กุ้งสด เนื้อหมู สับให้ละเอียดเข้าด้วยกันผสมแป้งสาลีลงไป ๑ ช้อนโต๊ะ เคล้าให้เข้ากันแล้วจึงใส่ไข่ เกลือป่นและพริกไทยป่น เคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ชิมรสให้ถูกปากแล้วจึงนำไปใส่ภาชนะนึ่งพอสุก นำมาตัดเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอคำ (ละลายแป้งสาลีที่เหลือกับน้ำสุก ๑ ช้อนโต๊ะ พอแป้งละลายดีแล้วจึงเติมน้ำสุกอีก ๖ ช้อนโต๊ะ) แล้วชุบแป้งที่ละลายเตรียมไว้แล้วทอดรับประทาน

# ของหวาน

# ข้าวเหนียวตัด

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | ข้าวสารเหนียว | ๑ ถ้วย |
| | แป้งข้าวจ้าว | ๑ ช้อนโต๊ะพูน |
| | มะพร้าวขูดอย่างขาว | ๑ ถ้วย |
| | ถั่วดำดิบ | ๒ ช้อนโต๊ะพูน |
| | น้ำดอกไม้สด | |
| | น้ำตาลทรายขาว | |
| | เกลือป่น | |

วิธีทำ ซาวข้าวเหนียวให้สะอาด แล้วใช้น้ำดอกไม้สดใส่ให้ท่วมข้าวเหนียว แช่ไว้ ๒ ชั่วโมง (มะพร้าวขูดที่ซื้อจากตลาดถ้ายังไม่ใช้ควรนึ่งเสียก่อน มิฉะนั้นมักจะมีกลิ่นเสีย) ล้างถั่วดำให้สะอาด ใส่กระทะคั่วพอสุก เทลงหม้อยกขึ้นตั้งไฟต้มให้เปื่อยแล้วรินน้ำทิ้ง ล้างถั่วให้สะอาด พักไว้ คั้นกะทิให้น้ำหัวที่ ๑ ที่ ๒ รวม ๒ อย่าง ๒ ถ้วย หางกะทิ ๑ ถ้วย ใช้น้ำดอกไม้สดคั้น จึงปรุงเกลือ น้ำตาล ตามชอบ เมื่อข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้ขึ้นน้ำดีแล้ว ส่งขึ้นจากน้ำใส่ในภาชนะที่จะนึ่ง และใส่หางกะทิที่ปรุงดีแล้วใส่ให้ท่วมข้าวเหนียว ใส่ลังถึงนึ่งไฟแรง ๒๐ นาที

เมล็ดข้าวเหนียวสุกดีแล้ว ตวงแป้งข้าวจ้าวละลายด้วยหัวกะทิ ๒ ถ้วยนั้นเทใส่หม้อข้าวเหนียว ใส่ถั่วที่กันไว้โรยหน้าให้ทั่ว และนึ่งต่อไปอีก ๑๐ นาที

หมายเหตุ การที่เรียกข้าวเหนียวนี้ว่าข้าวเหนียวตัด เพราะใช้ภาชนะใหญ่เป็นถาดสี่เหลี่ยมหรือกลมก็ได้ เมื่อสุกแล้วตัดเป็นอันเล็กใหญ่ตามชอบ และทำง่ายกว่าวิธีอื่น เช่นจะใส่ใบตองห่อก็ได้เรียกว่าข้าวเหนียวห่อ หรือเย็บกระทง ๔ มุม ๒ มุมเล็ก ๆ ก็ได้ แต่ต้องระวังไม่ให้ใบตองแตก ถ้าเย็บกระทงห่อไม่ดีน้ำกะทิจะแห้งหมด ส่วนผสมก็เท่ากันแต่น้ำกะทิต้องหัวหางรวมกัน เมื่อตวงข้าวเหนียวใส่เท่าไรก็ตวงน้ำกะทิที่ผสมใส่ลง ๕ เท่าทีเดียว ใส่ลังถึงนึ่งเมื่อน้ำเดือดราว ๓๐ นาที เช่นกระทงเล็กใส่ข้าวเหนียว ๑ ช้อนชา ก็ใส่น้ำกะทิ ๕ ช้อนชา คะเนให้ข้าวเหนียวเรียงเม็ดกันสัก ๒ ชั้นเท่านั้น การทำใบตองห่อกะส่วน เช่นกว้างยาว ๑๔×๑๑ ซ.ม. สี่เหลี่ยมให้เป็นขอบตั้งขึ้น ด้านละ ๔ ซม. ส่วนขนาดก้นห่อ ๓×๖ ซม. มีใบตองรัดเรียกว่าเตี่ยวกว้าง ๖ ซม. เท่าด้านยาวของห่อ และยาวไม่ต่ำกว่า ๒๓ ซม. ใบตองต้องผึ่งให้หายกรอบ เมื่อตัดใบตองแล้วควรทำรูปห่อเสียก่อน จึงค่อยใส่ข้าวเหนียวและใส่กะทิเมื่อนึ่ง

ถ้าใส่ในกระทงรูปดอกจอกเป็นคำ ๆ ต้องเรียงถ้วยตะไลขอบแดงลงในรังถึง ใบตองเรียงเป็นรูปวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕ ๑/๒ ซม. พับแบ่งเป็น ๔ ส่วน จับสี่มุมให้เท่ากัน แล้วจีบกดลงในถ้วยตะไลให้อยู่ตัว แล้วจึงตักข้าวเหนียวหยอดใส่ตามส่วนข้างบน รับประทานกับทองหยอด หยอดให้เป็นลูกเล็ก ๆ หรือจะใช้ไข่แมงดาก็ได้ ใช้ใบตองชั้นเดียว

# ละมุดมีไส้

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | ละมุด | ๕ ผล |
| | วุ้นเคี่ยวแล้วซอย | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | น้ำตาลทรายขาว | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | สีแดง | ๕ หยด |
| | น้ำวานิลลา | |

วิธีทำ ล้างละมุดให้สะอาด คว้านไส้และเมล็ดละมุดออกให้หมด ระวังอย่าให้ก้นทะลุ ใช้ด้ามช้อนเคลือบ หรืออาลูมิเนียม อย่างด้ามเป็นราง กดตรงขั้วละมุด หมุนด้านรอบขั้วละมุดเป็นช่องกลมเท่าด้ามช้อน ค่อย ๆ ควักไส้กลางออกแล้วแคะเมล็ดออกทีละเมล็ดจนหมด คว่ำใส่จานพักไว้ ซอยวุ้นใส่หม้อเล็ก ๆ ตั้งไฟคอยคนอย่าให้วุ้นไหม้ วุ้นละลายหมดจึงใส่น้ำตาล ใส่สีพอเป็นสีชมพู น้ำวานิลลา พอมีกลิ่นหอมน้อย ๆ แล้วหยอดลงในผลละมุดที่คว้านไว้ ตั้งในถ้วยตะไลหรือลังถึงเก็บไว้ให้วุ้นแข็ง แล้วจึงปอกเปลือก ใช้มีดปลายแหลมแทงลงถึงกลางผลละมุดให้เป็นปากกระจับ จนรอบผลกะให้ได้ ๕–๖ แฉก ค่อย ๆ ใช้ปลายมีดดุนให้ออกจากกันเป็น ๒ ซีก จัดลงจานแก้วใส่ตู้เย็นไว้

# ขนมไข่หงส์

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | เผือกบดแล้ว | ๒ ถ้วย |
| | แป้งข้าวจ้าว | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| | แป้งข้าวเหนียว | ๕ ถ้วย |
| | มะพร้าว | ๑ ผล ย่อม ๆ |
| | ถั่วสีชมพู | ๒ ถ้วย |
| | น้ำมันถั่วยี่สงอย่างดี | ๘ ถ้วย |
| | น้ำตาลทรายขาวพอสมควร | |

หมายเหตุ แป้งข้าวเหนียว ทำปั่นแล้วจึงค่อยตวง

วิธีทำ ล้างเผือกให้สะอาด ผ่าเป็น ๔ เสี่ยว นึ่งให้สุก ขูดมะพร้าวอย่าให้หยาบมากนัก กันเป็นส่วนขาว ๆ ไว้ทำไส้ขนม ๒ ถ้วย นอกนั้นคั้นน้ำน้อย ๆ ๒ ครั้ง สำหรับนวดแป้ง กรองแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวจ้าวรวมกัน พรมหางกะทิพอให้แป้งชื้น ๆ นวดให้กระจาย ชื้นทั่วกันแล้วจึงใส่หัวกะทินวดจนนุ่มเนียน บี้เผือกที่นึ่งแล้ว นวดจนเป็นแป้งรวมนวดกับแป้งให้เข้ากัน จนนุ่มชื้นมัน ถั่วต้องเลือกกากออกล้างให้สะอาด แช่ไว้สัก ๓๐ นาที จึงนึ่ง สุกแล้วคลุกกับมะพร้าว ใส่เกลือป่นเล็กน้อย พอมีรสเค็มสำหรับใส่ไส้ เทน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนจัด ใช้ใบไม้ที่มีกลิ่น เช่นใบกะเพรา หรือโหระพาล้างน้ำให้ชุ่ม ๆ อย่าให้มีดอกแก่ติด ใส่ลงทอดจนเกรียมสัก ๓ ครั้ง จึงทอดขนมได้

วิธีปั้น หยิบแป้งขนาดเท่าผลพุดซา แผ่ออกให้บางหน่อย แล้วใส่ไส้ หุ้มแป้งบีบให้ติดกันสนิท (มิฉะนั้นขนมจะแตกเวลาทอด) แล้วคลึงให้เป็นรูปกลมรี ๆ เป็นรูปไข่

วิธีทอด การทอดขนมไข่หงส์ ต้องระวังไฟให้เสมอ ไม่แรงไม่อ่อนเกินไป ต้องทอดให้เหลืองกรอบ มิฉะนั้นจะนุ่มเร็ว เมื่อตักขึ้นจากกระทะ ควรใช้กระดาษฟางรองตะแกรงก่อนใส่ขนมลง กระดาษจะได้ดูดน้ำมันให้แห้ง พอหายร้อนจัดใส่ภาชนะบีดฝาไม่ให้ถูกลม เพื่อกันไม่ให้นุ่ม รับประทานกับน้ำตาลทราย

## สังขยาฟักทอง

ถ้าใช้ฟักทองทั้งผลจะเป็นผลใหญ่เล็กเท่าใด เมื่อเจาะฝาฟักทองและขูดข้างในผลเรียบร้อยแล้ว ควรลองเติมน้ำใส่ในผลดูว่าจะจุน้ำได้กี่ถ้วย เวลาใส่สังขยาก็จงลดเสีย ๑/๒ ถ้วย พอสังขยาสุก จะเต็มพอดี

ส่วนผสมสังขยา ไข่เป็ด ๑ ฟอง น้ำตาลมะพร้าวเท่าฟองไข่ หัวกะทิ ๑ ช้อนโต๊ะ ท่านจะใช้ไข่กี่ฟอง น้ำและน้ำกะทิก็ต้องตามจำนวนของไข่ การตีไข่ควรใช้ลวดที่ขดเป็นสปริงกระแทกดีกว่าอย่างอื่น มิฉะนั้นก็ใช้ใบตองฉีก คือต่อยไข่ใส่ในชามอ่างตามจำนวนที่ต้องการ ใส่น้ำตาล หัวกะทิแล้วล้างใบตองให้สะอาดสัก ๒๐–๓๐ ซม. (แล้วแต่ไข่มากไข่น้อย ถ้าไข่มากก็ใช้ใบตองมาก เวลากำให้ล้นมือหน่อย) ฉีกหยาบ ๆ

ใส่ลงในชามไข่ ขยำใบตองให้ถูกไข่และน้ำตาลจนไข่ขึ้นฟู นิยมกันว่าใช้ดีกว่าเครื่องมือใด ๆ เพราะการตีไข่ด้วยเครื่องมือนั้น ใยไข่ขาดละเอียดไปหมด เมื่อขึ้นแล้วฟองละเอียดมาก นึ่งสุกแล้วหน้าไม่นูนย่นเป็นลูกคลื่นในเนื้อสังขยา เมื่อตัดเป็นชิ้นจะเห็นแน่น ไม่มีรอยนูน ๆ อยู่เลย

## กล้วยทอด

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | แป้งสาลี | ๑ ๑/๔ ถ้วย |
| | น้ำตาลทราย | ๑/๒ ถ้วย |
| | เกลือ | ๑ ช้อนชา |
| | ผงฟู | ๒ ช้อนชา |
| | ไข่ไก่ | ๑ ฟอง |
| | นมสด | ๑/๓ ถ้วยชา |
| | เนยละลาย | ๒ ช้อนชา |
| | กล้วย | ๔ ผล |

วิธีทำ ร่อนแป้ง น้ำตาล เกลือ ผงฟู ด้วยกัน ตีไข่ให้ขึ้นจนหมดน้ำ แล้วใส่แป้ง นม เนยที่ละลายแล้ว ผสมให้เข้ากันดี กล้วยตัดตามขวางหนาประมาณ ๑ ๑/๒ ซม. แล้วชุบแป้งที่ผสมไว้ทอด

วิธีทอด ใช้หม้อลึก ๆ น้ำมันครึ่งหม้อ เอากล้วยที่ชุบแป้งใส่ลงไปนานประมาณ ๔–๖ นาที

# ขนมฟักทอง

เครื่องปรุง ฟักทองนึ่งและบดให้ละเอียดแล้ว ๒ ถ้วย แป้งข้าวจ้าวโม่แล้วทับจนน้ำแห้ง ๑ ถ้วย แป้งผงฟู ๓ ช้อนชา น้ำกะทิกับน้ำสำหรับคั้นกะทิ ถ้าได้ลอยน้ำดอกมะลิหรือกระดังงาได้ก็จะดี (ถ้าชอบ) มะพร้าวขูด ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ นวดแป้งกับหัวกะทิให้นุ่มจนขึ้นมัน จึงผสมฟักทองนวดต่อไปอีก จนเข้ากันดีแล้ว เติมกะทิค่อยนวดไปเติมไปให้พอเหลวหน่อยจึงใส่น้ำตาล คนจนน้ำตาลละลายหมด ลองใส่ใบตองห่อ ถ้าไม่ไหลก็ใช้ได้ ตักน้ำใส่กระทะตั้งไฟ จัดถ้วยตะไลใส่ลังถึงให้เต็ม ตั้งในกระทะใส่ฝาปิด

แบ่งแป้งขนมใส่ชามเล็ก และแบ่งผงฟูตามส่วนให้พอดีกับแป้ง คนให้เข้ากัน พอน้ำเดือดเปิดฝาลังถึงดู ตักแป้งที่ผสมเชื้อแล้วใส่ในถ้วย หยิบมะพร้าวขูดใส่ตรงกลางหน้าขนมแล้วปิดฝาลังถึง ระวังให้ไฟแรงอยู่เสมอ ประมาณเวลานึ่งครั้งหนึ่งราว ๒๐–๒๕ นาที

# วุ้นตาวั้ว

เครื่องปรุง วุ้นซอย ๒ ๑/๒ ถ้วยชา
น้ำตาลเชื่อม ๒ ถ้วยชา (อบดอกมะลิ กระดังงาให้หอม)
น้ำเปล่า ๒ ถ้วยชา

**วิธีหลอมวุ้นส่วน** วุ้นแห้งล้างสะอาดแล้วตวง ๑ ถ้วยชา ใส่น้ำเปล่า ๑ ๑/๒ ถ้วยชา ตั้งไฟเคี่ยวจนละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่ภาชนะทิ้งไว้จนแข็งเป็นแท่ง

**ส่วนน้ำตาลเชื่อม** น้ำตาลทรายขาว ๑ ถ้วยชา น้ำเปล่า ๑ ๑/๒ ถ้วยชา ตั้งไฟเดือดสักครู่ (เพื่อให้น้ำตาลใสดี) กรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้เย็นสนิท อบด้วยดอกมะลิ กระดังงาลนไฟ

**วิธีทำไส้ขนม** ถั่วเขียวเลาะเปลือกล้างสะอาดแล้วต้มสุกบดละเอียดแล้วตวง ๑ ถ้วยชา น้ำตาลเชื่อม ๓/๔ ถ้วยชา ใส่ลงตั้งไฟอ่อนกวนจนแห้งขนาดพอปั้นได้ ยกลงทิ้งไว้เย็นพอปั้นได้ปั้นเป็นรูปกลมขนาดเม็ดลำไย เรียงใส่โถ อบด้วยควันเทียน อบมะลิ กระดังงา

**วิธีทำ** ซอยวุ้นที่หลอมไว้แล้วตวง ๒ ๑/๒ ถ้วยชา น้ำตาลเชื่อม ๑ ถ้วยชา น้ำเปล่า ๒ ถ้วยชา ตั้งไฟเคี่ยวจนวุ้นละลาย ยกลงตักหยอดถ้วยตะไล ประมาณค่อนถ้วย (กะพอใส่ไส้ลงแล้ววุ้นจะเต็มถ้วยพอดี) ทิ้งไว้สักครู่พอหน้าวุ้นตึง หยิบไส้ขนมซึ่งอบหอมดีแล้ว วางลงตรงกลาง กดเบา ๆ พอให้ไส้ขนมจมลง (อย่าให้ไส้ขนมติดก้นถ้วยเวลาแกะออกจะไม่สวย) กะให้ไส้ขนมลอยอยู่ตรงกลางถ้วย ทิ้งไว้พอวุ้นแข็งตัว แกะออกจากถ้วยเรียงใส่ภาชนะ

**หมายเหตุ** ถ้าใช้พิมพ์รูปต่าง ๆ และใส่สีก็จะงามดี แต่ก็จะไม่เป็นตาวัวโบราณใช้ถ้วยตะไล และไม่ใส่สีจึงให้ชื่อว่า "วุ้นตาวัว"

# ตำรับอาหารชุดสอนเด็ก

# การเทียบสำรับเป็นชุด

ก. สำรับที่รับประทานกันอย่างธรรมดา

ซึ่งไม่ต้องการจะให้พุ่มเพือยนัก จะจัดได้ดังนี้

๑. แกงเผ็ดไก่

๒. ปลากุเลาทอดปรุงเครื่อง

๓. ยำส้มโอ หรือผัดเปรี้ยวหวาน

เครื่องจิ้ม

๑. น้ำพริก

๒. ผักต้มกะทิหรือผักสด

๓. ปลาย่าง หรือปลาทู

ข. สำรับที่พุ่มเพือยหน่อย

ถ้าอยากรับประทานให้มากสิ่งขึ้นไป เติมผัดที่มีรสเค็ม ๆ หวาน ๆ และเครื่องจิ้ม น้ำพริก ผักต้ม จึงจะเข้าชุดกันได้ ของหวาน ๒ สิ่ง

ค. สำรับเลี้ยงพระ

โดยมากที่ทำกัน จัดให้มีของคาว ๖ – ๘ สิ่ง จำเป็นต้องมีแกงเผ็ดและแกงจืด ของหวาน ๕–๖ สิ่ง ทั้งของน้ำด้วย ๑ สิ่ง

ง. การเลี้ยงแขก

โดยมากไม่ได้จัดสำรับ จัดเป็นกับข้าวชุดหนึ่งใหญ่ ๆ ของคาวมี ๕–๘ สิ่ง แต่ของหวานมักจะมีอย่างมาก ๓ สิ่ง มีของหวานและผลไม้ด้วย

อาหารชุดใหญ่ ๆ เหล่านี้ ของที่จำเป็นที่สุดต้องมี คือ แกงเผ็ด แกงจืด นอกจากนั้น ต้องให้มีของนึ่ง ของทอด ของปิ้ง ของย่าง เครื่องจิ้มจะมีก็แล้วแต่กาล

## ความหมายของคำที่ใช้ในการประกอบอาหาร

๑) ต้ม หมายความถึงการทำอาหารให้สุก โดยใส่หม้อพร้อมกับน้ำกะทิ หรือน้ำตาล ตั้งไฟให้เดือดจนสุกตามความประสงค์

๒) หุง หมายความถึงการทำอาหารให้สุก โดยใส่หม้อพร้อมกับน้ำ เมื่อจวนสุกจึงรินน้ำออกให้หมด และตั้งไฟต่อไปจนแห้ง หรือจะใช้น้ำให้พอเหมาะกันก็ได้ พอน้ำแห้ง วัตถุนั้นก็สุกพอดี (ไม่ต้องรินน้ำออก)

๓) ลวก หมายความถึงการทำอาหารให้สุกพอควร หรือเพื่อให้หมดกลิ่นหรือรส โดยการต้มน้ำให้เดือดก่อนแล้วใส่อาหารนั้น ๆ ลงและคนพอสุก หรือคนให้ทั่วแล้วตักขึ้น

๔) นึ่ง หมายความถึงการทำอาหารให้สุก โดยไม่ต้องใส่น้ำปนลงไปกับอาหาร คือนำอาหารนั้นใส่ในลังถึง หรือภาชนะอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วตั้งลงในกระทะที่มีน้ำเดือด ใช้ฝาปิดไม่ให้ไอออกได้ หรือจะใช้นึ่งด้วยหวด เช่นนึ่งข้าวเหนียวก็ได้

๕) ตุ๋น หมายความถึงการทำอาหารให้สุกจนเปื่อย โดยนำอาหารนั้นใส่ลงในภาชนะ แล้วตั้งในหรือเหนือภาชนะอีกใบ

หนึ่ง ซึ่งมีน้ำเดือด และปิดอบไว้ไม่ให้ไอระของอาหารนั้นระเหยไปเวลานานกว่านึ่ง

๖) ปิ้ง หมายความถึงการทำอาหารให้สุก โดยวางไว้เหนือไฟไม่สู้แรงนัก จนผิวเกรียมหรือกรอบ

๗) เผา หมายถึงการทำอาหารให้สุก โดยวางไว้ในไฟหรือเหนือไฟอันแรง จนภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกและนุ่ม ต้องใช้เวลาเร็ว หรือนานให้พอแก่ชนิดของอาหารนั้น

๘) ย่าง หมายความถึงการทำอาหารให้สุก โดยวางไว้เหนือไฟอ่อน ๆ หมั่นกลับไปกลับมาจนข้างในสุก และข้างนอกอ่อนนุ่มหรือแห้งกรอบ ต้องใช้เวลานานพอควร

๙) ผัด หมายความถึงการทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งให้สำเร็จเป็นอาหารสิ่งเดียว และมีรสอย่างหนึ่งอย่างใด โดยการใช้น้ำมันหมู กะทิ ฯลฯ ใส่ในกระทะรวมกับอาหารที่ต้องการ คนให้ทั่วและปรุงรสตามชอบ

๑๐) ทอด หมายความถึงการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมัน โดยการตักน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน แล้วใส่อาหารนั้นลงไปให้พอเหลืองหรือสุก

๑๑) จี่ หมายความถึงการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมัน โดยการตั้งกระทะบนไฟ ทาน้ำมันให้ทั่วกระทะ แล้วใส่อาหารนั้นลงไป ใช้ตะหลิวกดและคอยกลับจนสุก หรือเหลืองทั้งสองข้าง

๑๒) เจียว หมายความถึงการทำอาหารที่ทำละเอียดหรือเป็นฝอย ซึ่งต้องการให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน โดยการตักน้ำมัน

ใส่ภาชนะที่ตั้งบนเตา แล้วใส่อาหารนั้นลงคนเรื่อยไปจนกว่าจะสุกตามความต้องการ

๑๓) หั่น หมายความถึงการทำให้เป็นชิ้น ๆ โดยใช้มือหนึ่งจับมีด อีกมือหนึ่งจับของวางบนเขียงกดคมมีดลงบนของนั้น แล้วลากกลับมาเร็ว ๆ ให้คมมีดจดถึงเขียง จนของนั้นขาดจากกัน

๑๔) ซอย หมายความถึงการหั่นให้เป็นฝอย โดยใช้มือจับมีด อีกมือหนึ่งจับของไว้ปลายนิ้วหัวแม่มือนิ้วชี้และนิ้วกลาง กดมีดไปข้างหน้าหน่อยแล้วยกขึ้นถี่ ๆ เร็ว ๆ หรือฝานบาง ๆ แล้วหั่นบนเขียงให้เป็นเส้นเล็กที่สุด

๑๕) ตัด หมายความถึงการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้เป็นท่อนสั้นยาวตามความต้องการ โดยใช้มือหนึ่งจับมีด และอีกมือหนึ่งจับของวางบนเขียง แล้วกดมีดลงบนของให้ขาดออกจากกัน หรือจะทำให้ขาดออกจากกัน โดยไม่ต้องวางของลงกับเขียงก็ได้

๑๖) ฝาน หมายความถึงการทำให้เป็นแผ่นหรือเป็นชิ้นบาง ๆ โดยใช้มือหนึ่งจับมีด และอีกมือหนึ่งจับของไว้ในฝ่ามือ หรือวางลงบนเขียง แล้วกดมีดลงบนของนั้นให้ตรง

๑๗) เฉือน หมายความถึงการแบ่งของที่เป็นก้อนหรือชิ้นใหญ่ออกเป็นก้อนหรือชิ้นย่อย ๆ ด้วยมีด โดยมือหนึ่งจับของ มือหนึ่งจับมีดแล้วกดลงบนของนั้น เคลื่อนมีดไปมาจนกว่าจะขาด

๑๘ ) ปอก หมายความถึงการทำให้เปลือกหลุดออกจากของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีเปลือกโดยใช้มีดหรือมือแล้วแต่ชนิดของนั้น ๆ ใช้มือปอก เช่นปอกส้มหรือกล้วยเป็นต้น ถ้าเป็นของที่ต้องใช้มีด ก็จับมีดมือหนึ่งจับของที่ปอกอีกมือหนึ่ง แล้วกดคมมีดลงที่เปลือก ให้คมมีดเดินไปตามใต้เปลือกเรื่อยไป จนกว่าเปลือกจะหลุดออกหมด

๑๙ ) ลอก หมายความถึงการทำให้ผิวหรือสิ่งห่อหุ้มบาง ๆ หลุดออกจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยใช้มือดึงออกหรือใช้มีดช่วย

๒๐ ) แล่ หมายความถึงการทำเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่นเนื้อเค็มให้เป็นแผ่นบาง ๆ โดยวางเนื้อนั้นลงบนเขียง แล้วใช้ฝ่ามือข้างหนึ่งกดไว้ อีกมือหนึ่งจับมีดกดคมมีดลงที่ของสิ่งนั้นโดยหันคมเข้าหาอีกมือหนึ่งแล้วเคลื่อนมีดไปมา จนสิ่งนั้นขาดออกเป็นแผ่น ตามความต้องการ

๒๑ ) เลาะ หมายความถึงการแยกของสองอย่างออกจากกัน เช่นเลาะเนื้อไก่ออกจากกระดูก โดยมือหนึ่งจับเนื้อที่ต้องการอีกมือหนึ่งจับมีด กดปลายมีดกรีดลงระหว่างเนื้อและกระดูกใช้มือที่จับเนื้อดึงออกจนเนื้อและกระดูกขาดออกจากกัน หรือเลาะด้ายที่เย็บเป็ด ไก่ ออกเมื่อเป็ดหรือไก่นั้นสุกแล้ว

๒๒ ) ขูด หมายความถึงการทำของใหญ่ให้ละเอียด หรือทำให้ของที่ไม่พึงประสงค์หลุดออก โดยใช้ของนั้น ถูไปมาโดยเร็วกับเครื่องมือที่มีคม หนักหรือเบาตามแต่จะให้ของนั้นหยาบ

หรือละเอียด หรือใช้เครื่องมือที่มีคม ครูดไปให้สิ่งที่ไม่พึงประสงค์หลุดออก

๒๓) ทุบ หมายความถึงการทำให้ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้แตกหรือนุ่มด้วยของหนัก ๆ โต ๆ โดยใช้มือยกขึ้นและกระแทกลงแรง ๆ

๒๔) โขลก หมายความถึงทำวัตถุสิ่งเดียวหรือหลายสิ่ง ให้ละเอียดหรือนุ่มและเหนียว โดยใส่ของนั้น ๆ ลงในครกแล้วจับลูกครกกระแทกลงไปแรง ๆ ถี่ ๆ

๒๕) คลุก หมายความถึงการผสมของหลายสิ่ง หลายรสผสมให้เข้ากัน โดยใช้มือหรือช้อนคนแต่เบา ๆ ให้ของเหล่านั้นกลับตัวจนได้รสเสมอกัน

๒๖) เคล้า หมายความถึงการผสมของหลายสิ่ง หลายรสให้เข้ากัน โดยใช้มือคนบ้าง กดบ้าง จนของเหล่านั้นนุ่มและรสซึมซาบเสมอกัน

๒๗) นวด หมายความถึงการทำของอย่างใดอย่างหนึ่งให้นุ่ม หรือเหนียวโดยใช้ฝ่ามือกด ไถลงไปบนของนั้นอย่างแรง ๆ จนเหนียวหรือนุ่มตามความต้องการ

๒๘) ตี หมายความถึงการทำให้ของนั้นแตกแยกออกจนขึ้นฟูโดยใช้เครื่องมืออย่างใดอย่างหนึ่งตี หรือกระแทกวนไปทางเดียวกัน ไม่ย้อนกลับไปกลับมาจนฟู

๒๙) คน หมายความถึงการทำส่วนผสมให้เข้ากันจนทั่ว โดยให้ปลายเครื่องมือสำหรับคนจดถึงก้นภาชนะ แล้ววนไปทั่ว ๆ

๓๐) กวน หมายความถึงการทำส่วนผสม ที่เป็นของเหลวให้รวมกันเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน จนข้นและเหนียว โดยใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่ง คนให้แรงและเร็วจนทั่วกัน

๓๑) ชิ้น หมายความถึงของที่เป็นแท่ง หรือเป็นก้อน ซึ่งหั่นให้มีขนาดตามความพอใจ

๓๒) ฝอย หมายความถึงของที่หั่นให้เล็กที่สุดและยาว

๓๓) ละเอียด หมายความถึงของที่เล็กที่สุดจนไม่มีขนาด

๓๔) แกง หมายความถึงอาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียดละลายกับน้ำ หรือน้ำกะทิ เป็นน้ำแกงทั้งมีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย

๓๕) ยำ หมายความถึงอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งประกอบขึ้นด้วยผักดิบหรือสุก กับเนื้อชนิดต่าง ๆ ปรุงรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน

๓๖) พล่า หมายความถึงอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งประกอบขึ้นด้วยผักดิบกับเนื้อดิบ หรือเนื้อดิบ ๆ สุก ๆ ปรุงรสให้เปรี้ยว เค็ม เผ็ด มีลักษณะคล้ายยำ ใช้เป็นเครื่องจิ้มก็ได้

๓๗) หลน หมายความถึงอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องจิ้ม มีกะทิหรือน้ำเปล่า หรือน้ำมัน ประกอบกับเนื้อสัตว์หรือของเค็ม ๆ ปรุงรสเค็ม ๆ หรือเปรี้ยวเค็ม

# เครื่องปรุงต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร

ถ้าตำรับใดไม่ได้กำหนดไว้ว่ามากน้อยเท่าใด จะประมาณได้ดังต่อไปนี้ แต่ถ้าท่านผู้ใดชอบสิ่งใดมากและน้อย ก็ลดลงหรือเพิ่มตามพอใจ เช่น ถ้าจะแกงไก่หรือเนื้อโค หรือเนื้ออื่น ๆ ก็ดี จะประมาณขนาดน้ำหนักเนื้อใน ๑ กก. ซึ่งถ้าแกงใส่กะทิก็ใส่มะพร้าว ๒ ผล ถ้าแกงชนิดที่ใส่ผักมาก เช่น แกงต้มปลาร้าก็ควรลดเนื้อให้น้อยลง ส่วนเครื่องแกงก็จะประมาณดังต่อไปนี้

หมายเหตุ หัวหอม กระเทียม ขนาดตามกลีบของหอมกระเทียมไม่โตกว่าปลายนิ้วก้อย หรือนิ้วนาง ถ้ากลีบโตเกินกว่านี้ก็เฉลี่ยลงตามส่วน

๑. แกงเผ็ดน้ำพริก

พริกแห้งตั้งแต่ ๗–๒๕ เม็ด หัวหอมขนาดกลาง ๆ ๒๕ กลีบ กระเทียมขนาดกลาง ๒๕ กลีบ ลูกผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกยี่หร่า ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๗–๙ เม็ด ข่าหั่นบาง ๙ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูด ๑/๔ ช้อนชา รากผักชีหั่นแล้ว ๑ ช้อนชา กะปิ ๑ ช้อนพูน เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ

๒. น้ำพริกแกงมัสหมั่น

พริกแห้ง ๗–๒๑ เม็ด ลูกผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ ยี่หร่า ๑ ช้อนชา กานพลู ๕ ดอก อบเชยขนาด ๑/๒×๒ ซม. ลูกเอ็นหรือกระวาน ๕ ลูก หัวหอมเผา ๒๐ หัว กระเทียมเผา ๑๐ กลีบ

เครื่องใส่นอกน้ำพริก

ขิงสดหั่นฝอย ๒ ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่วหรือเมล็ดผักยาว ๑ ถ้วยชา อบเฉยขนาด ๒×๗ ซม. ใบกระวาน ๑๕ ใบ ลูกกระวาน ๒๐ ลูก

ปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล ส้มมะขามเปียก

๓. น้ำพริกพะแนง

พริกแห้ง ๗–๒๑ เม็ด หัวหอมขนาดกลาง ๒๕ หัว กระเทียม ๒๕ หัว ข่าหั่นบางๆ ๙ แว่น ตะไคร้ ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกยี่หร่า ๑ ช้อนชา ถั่วลิสงหรือถั่วทองคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ กะปิ ๑/๒ ช้อนชา

๔. น้ำพริกแกงคั่ว

พริกแห้ง ๕–๑๑ เม็ด ข่าหั่นบางๆ ๒ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ หัวหอมขนาดกลาง ๒๐ กลีบ กระเทียมขนาดกลาง ๒๐ กลีบ ปลาย่าง ๑/๒ ถ้วยชา

๕. น้ำพริกแกงกะหรี่

ลูกผักชี ๑ ช้อนชา ยี่หร่าครึ่งช้อนชา อบเชยป่น ๑ หยิบมือ กระวาน ๓ ลูก กานพลู ๕ ดอก เทียนข้าวเปลือกครึ่งช้อนชา หอม ๓๐ หัว กระเทียม ๒๐ กลีบ เกลือ ขิง ๓ แว่น พริกแห้ง ๑ เม็ด

๖. แกงฉู่ฉี่

น้ำพริกอย่างเดียวกับน้ำพริกแกงคั่ว แต่ไม่ใส่ปลาย่าง

๗. เครื่องปรุงน้ำยา

พริกแห้ง ๙–๑๑ เม็ด หัวหอม ๓๐ หัว กระเทียม ๒๐ กลีบ ตะไคร้หั่นแล้ว ๒ ช้อนโต๊ะ (๒ ต้นเขื่องๆ) ข่าหั่นบางๆ ๑๑ แว่น กระชายหั่นแล้ว ๑ ถ้วยชาพูน กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ ปลากุเลา ๑ ตัว ย่อมๆ

เครื่องปรุงน้ำแกงต่างๆ ซึ่งกล่าวมาแล้วนี้ เป็นเครื่องปรุงที่ใช้กันตามปกติ แต่ยังมีผู้เชี่ยวชาญบางท่านพอใจพลิกแพลงแซกของบางอย่างเพิ่มเติมให้ชูรสขึ้น เช่นตามปกติแกงเผ็ดใช้เครื่องเทศแต่เพียงลูกผักชียี่หร่า ท่านก็เติมลูกกระวาน กานพลู ลูกจันทน์ ฯ ล ฯ อย่างใดอย่างหนึ่งลงอีกตามความพอใจ ฉะนั้นเครื่องปรุงน้ำแกงเผ็ดต่างๆ ไม่ยุติเฉพาะแต่ในตำราเท่านั้น จะเปลี่ยนแปลงอย่างใดก็ได้ตามความพอใจ มีเครื่องยืนพื้นของน้ำแกงอยู่ก็คือ ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม

อนึ่ง เครื่องปรุงนอกน้ำแกง เช่นใบมะกรูด พริกอ่อน โหระพา แต่ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ จะใช้ผักอะไรก็ได้ให้มีกลิ่นและรสเหมาะสมกับเนื้อสัตว์ที่ใช้ใส่แกงนั้น หรือใช้ทั้งผักนี้และผักอื่นด้วย

เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่ ๑

พริกแห้ง ๕–๑๕ เม็ด หัวหอม ๑๕ หัว กระเทียม ๕ กลีบ ข่าหั่นบางๆ ๕ แว่น กะปิ ๑/๒ ช้อนชา

เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่ ๒

พริกแห้ง ๕-๑๕ เม็ด ข่าหั่นบางๆ ๕ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑ ช้อนชา หัวหอม ๑๕ หัว กระเทียม ๕ กลีบ กะปิ ๑/๒ ช้อนชา

เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่ ๓ (ได้จากชาวเรือแลกข้าว)

พริกแห้ง ๕-๑๕ เม็ด ข่าหั่นบางๆ ๕ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๑๐ กลีบ กะปิ ๑ ช้อนชา

เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่ ๔ (ของชาวเหนือ)

ใส่แกงส้มเหมือนอย่างที่ ๒ แต่เติมกระชายด้วย ๗ ราก

เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่ ๕

พริกแห้ง ๕-๑๕ เม็ด ข่าหั่นบางๆ ๕ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑ ช้อนชา หัวหอม ๑๕ หัว กระเทียม ๑๕ กลีบ ผิวมะกรูด ครึ่งช้อนชา กะปิ ๑ ช้อนชา

หมายเหตุ เครื่องปรุงชนิดนี้ มักใช้กับแกงที่คาวจัด เช่นแกงส้มปลาเทโพ

เครื่องปรุงแกงส้มอย่างที่ ๖ (ของชาวปักษ์ใต้)

พริกสด (จะเป็นมูลหนูหรือพริกชี้ฟ้าก็ได้) ตามชอบเผ็ดมากหรือน้อย ตะไคร้ ๑ ต้นอย่างเขื่อง หัวหอม ๑๐ หัว กระเทียม ๒๐ กลีบ ขมิ้นทองสด ๑ ท่อนยาวประมาณ ๓ ซม. ความเปรี้ยวมักใช้ใบมะดันเพสลาด (จวนแก่) ถ้าใช้ใบอ่อนมักขื่นยางและไม่เปรี้ยวด้วย

หมายเหตุ แกงส้มปรุงรส น้ำปลา ส้มมะขามเปียก น้ำตาล

เครื่องปรุงแกงต้มส้ม

หัวหอม ๕ หัว กระเทียม ๕ กลีบ รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนชาพูน พริกไทย ๑๑ เม็ด กะปิ ๑/๒ ช้อนชา ขิงหั่นหนา ๑ มม. ๓ แว่น

ปรุงรส น้ำปลา ส้มมะขามเปียก น้ำตาล

เครื่องปรุงแกงต้มปลาร้า

หัวหอมเผา ๒๐ หัว กระเทียมเผา ๒๐ กลีบ ข่าเผาหั่นบาง ๆ ๗ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑/๒ ถ้วย ปลาย่างหรือปลาต้ม ๓ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑๑ เม็ด รากผักชี ๑ ช้อนชา ปลากุเลาหรือปลาร้า ๒ ช้อนโต๊ะ

ปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล

(เครื่องอย่างนี้ใช้แกงบวนได้ แต่ต้องเติมใบไม้เช่นใบมะตูมหรือใบตะไคร้โขลก คั้นน้ำเพื่อให้เป็นสีเขียว)

เครื่องปรุงแกงหมูเทโพ

พริกแห้ง ๒–๒๑ เม็ด เกลือเม็ด ๑ ช้อนโต๊ะ ข่าหั่นบาง ๆ ๗ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑ ถ้วยพูน ผิวมะกรูดหั่น ๑ ช้อนชา รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา ลูกยี่หร่าครึ่งช้อนชา หัวหอมกลาง ๒๐–๒๕ หัว กระเทียมขนาดกลาง ๒๐–๒๕ กลีบ กะปิ ๑ ช้อนชา

ปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล ส้มมะขามเปียก

เครื่องใส่นอกเครื่องปรุงน้ำแกง ใบมะกรูด เปลือกมะกรูด

เครื่องแกงตะพาบน้ำ

พริกแห้ง ๓–๒๕ เม็ด เกลือเม็ด ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกผักชีคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ ยี่หร่าคั่ว ๑ ช้อนชา ข่าหั่นบาง ๆ ๙ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๒ ช้อนโต๊ะ รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนชา พริกไทย ๙–๑๑ เม็ด ผิวมะกรูดหั่นครึ่งช้อนชา หัวหอมขนาดกลาง ๒๐–๒๕ หัว กระเทียมขนาดกลาง ๒๐–๒๕ กลีบ กะปิ ๑ ช้อนชา

เครื่องใส่นอกเครื่องปรุงน้ำแกง พริกสดเขียวแดง ใบมะกรูด ใบโหระพา หรือใบกะเพรา

หมายเหตุ บางท่านก็ใส่หัวเปราะหอมด้วยในเครื่องปรุงนิดหน่อย เพื่อช่วยให้เครื่องเทศส่งกลิ่นหอม ข้าพเจ้าได้เคยรับประทาน ของ ม.จ. หญิง เกษร สนิทวงศ์ พระชายากรมหมื่นภูวดีราชฤทัย อร่อยมาก รู้สึกว่าเครื่องแกงของท่านใช้คั่วทุกอย่าง

เครื่องปรุงแกงคั่วตะพาบน้ำ

พริกแห้ง ๗–๒๐ เม็ด เกลือเม็ด ๑ ช้อนโต๊ะ ข่าหั่นบาง ๆ ๗–๙ แว่น ตะไคร้หั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน รากผักชีละเอียด ๑ ช้อนชา พริกไทย ๙–๑๑ เม็ด หัวหอมขนาดกลาง ๒๐–๒๕ หัว กระเทียมขนาดกลาง ๒๐–๒๕ กลีบ กะปิ ๑ ช้อนชา

เครื่องใส่นอกเครื่องปรุงน้ำแกง มะอึก ระกำ ส้มมะขามเปียก ถ้าไม่มีมะอึก ระกำ จะใช้มะเขือเทศ หรือมะเขือส้ม (คือมะเขือป่า ลักษณะใบ ดอก และรสเหมือนมะเขือเทศผลสุกแดงแต่เป็นพวงเหมือนมะเขือพวง) ก็ได้ บางท่านก็ใส่มะกรูด ใบโหระพา พริกสดเขียวแดงด้วย รสต้องเค็ม เปรี้ยว หวาน

เครื่องปรุงอีกชนิดหนึ่งเรียกกันว่าพริกขิงผัด แต่ไม่มีขิงเลย ไม่ทราบเหตุผลว่าทำไมจึงเรียกกันเช่นนี้ และไม่ทราบจะไปค้นที่ไหนได้ ข้าพเจ้าได้เรียนถามท่านผู้หลักผู้ใหญ่ท่านก็ว่าไม่ทราบเหมือนกัน แต่ข้าพเจ้าเห็นว่า เสด็จผู้ทรงคุณอันล้ำเลิศของข้าพเจ้าโปรดทรงทำพริกขิงตำรับที่ ๑ และทรงโปรดเนื้อแย้ แทนกุ้งแห้งอยู่เนือง ๆ ข้าพเจ้าจึงนำมาพิมพ์ไว้ในที่นี้ ทั้งเป็น

อาหารยืดเหมาะสำหรับเดินทางด้วย และคุณหญิงสีหศักดิ์ สนิทวงศ์ ยังได้แนะนำให้อีกหลายวิธี เช่นพริกขิงตำรับที่ ๔ ถ้าเวลาเดินทางได้เนื้อชนิดใดมา จะใช้พริกขิงนั้นเป็นน้ำพริกแกงหรือนำมาผัดกับเนื้อนั้น ๆ ก็ได้

วิธีผัด เมื่อโขลกเครื่องเสร็จแล้ว ก็ตักน้ำมันหมู ให้มากพอกับที่เมื่อผัดเสร็จแล้วมีน้ำมันชุ่มจึงจะดี ใส่กระทะพอร้อนก็ตักพริกขิงที่โขลกไว้ใส่ลงจนสุก แล้วจึงเติมน้ำปลาน้ำตาล ตามชอบรส ถ้าต้องการจะใส่ผัก เช่นถั่วฝักยาวหรือผักบุ้งก็ได้

เครื่องพริกขิงผัดอย่างที่ ๑

พริกแห้ง ๑๕ เม็ด หัวหอมขนาดกลาง ๒๕ หัว กระเทียม ๒๕ หัว ข่า ๔ แว่น ตะไคร้ ๒ ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูด ๑/๔ ช้อนชา แย้ย่างป่นหยาบ ๆ ๒ ถ้วย รากผักชี ๑ ช้อนชา พริกไทย ๙ เม็ด เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ กะปิ ๑/๒ ช้อนชา

เครื่องผัดพริกขิงอย่างที่ ๒

พริกแห้ง ๒๕ เม็ด หัวหอมขนาดกลาง ๒๕ หัว กระเทียม ๒๕ หัว ข่า ๔ แว่น ตะไคร้ ๒ ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น ๑/๒ ถ้วยชา รากผักชี ๑ ช้อนชา เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ

เครื่องพริกขิงผัดอย่างที่ ๓

พริกแห้ง ๑ เม็ด หัวหอม ๒๕ หัว กระเทียม ๒๕ กลีบ ข่า ๓ แว่น รากผักชี ๑ ช้อนชา เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ ปลาย่างป่น ๑/๒ ถ้วยชา

เครื่องพริกขิงอย่างที่ ๔

พริกแห้ง ๑๕ เม็ด หัวหอม ๒๕ หัว กระเทียม ๒๕ กลีบ ข่า ๗ แว่น ตะไคร้ ๗ ช้อนโต๊ะ ลูกผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ ลูกยี่หร่า ๑ ช้อนชา รากผักชี ๑ ช้อนชา

## ต้มโคล้ง

**เครื่องปรุง** ปลาแห้งหนึ่งริ้ว ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นแฉลบบาง ๆ หรือจะใช้ปลาใบไม้ตัวขนาดกลาง ๔ ตัว ล้างน้ำให้สะอาดตัดครีบตัดหาง ตัดเป็น ๒ ท่อน หัวหอมประมาณ ๕ หัว ดอกมะขามหรือใบมะขามอ่อนครึ่งถ้วยชา (ถ้าไม่มีดอกมะขามหรือใบมะขามอ่อน จะใช้ส้มมะขามเปียก มะม่วงดิบ ใบมะดันอ่อนหรือผลมะดันก็ได้) น้ำปลา

**วิธีทำ** ตวงน้ำใส่หม้อ ๒ ๑/๒ ถ้วยชา (ถ้าใช้น้ำต้มกระดูกได้ก็ยิ่งดี) ตั้งไฟพอน้ำเดือดพล่าน จึงใส่ปลา เคี่ยวไปจนปลานุ่ม เมื่อขณะเดือดอยู่จะมีฟอง ต้องปล่อยให้ฟองจับขอบเป็นสีมัว ๆ จึงค่อย ๆ ช้อนฟองทิ้ง แล้วใส่หัวหอมซอย ดอกมะขามและน้ำปลา พอหอมสุกจึงชิมรสตามชอบ ให้อ่อนเปรี้ยวไว้เล็กน้อย เพราะเมื่อยกลงแล้ว น้ำเปรี้ยวดอกมะขามจะออกอีก เผาพริกแห้งหรือพริกสดพอเกรียมจึงใส่ ถ้าต้องการเผ็ดก่อนใส่พริกให้ฉีกเสียก่อน

**หมายเหตุ** ต้มโคล้งชนิดนี้ จะใช้ปลาสดอย่างอื่น ๆ แทนปลาแห้งก็ได้ และส่วนของแกงในที่นี้ เมื่อทำเสร็จแล้วจะตักได้ ๒ ชาม

# ต้มโคล้งกุ้ง

เครื่องปรุง น้ำ ๒ ถ้วยชา กุ้งนาง ๔ ตัวหรือกุ้งก้ามกราม ๒ ตัว มะนาว น้ำปลา ผักชี

วิธีทำ ตวงน้ำใส่หม้อ (ใช้น้ำต้มกระดูกได้ยิ่งดี) ล้างกุ้งให้สะอาด ปอกตามวิธีที่กล่าวไว้ข้างต้น ผ่าเป็น ๒ ซีก แล้วจึงหั่น ถ้าเป็นกุ้งนางหั่นเป็น ๓ ชิ้น ถ้าเป็นกุ้งก้ามกรามหั่น ๔–๕ ชิ้น ฉีกหัวรีดมันและฉีกเนื้อที่หัวเตรียมไว้ พอน้ำเดือดพล่านจึงใส่กุ้ง คนพอทั่วยกขึ้น ถ้าชอบใบกะเพราก็เด็ดใส่สัก ๒ ช่อ ตักใส่ชาม เหยาะน้ำปลาดี มะนาว ปรุงตามรสที่ชอบแล้วโรยผักชี ถ้าชอบเผ็ดให้บุบพริกขี้หนูหรือหั่นพริกชี้ฟ้าเหลือง ใส่ลงเล็กน้อย

หมายเหตุ ถ้าไม่มีกุ้งหลวง ใช้กุ้งตะเข็บ ปอกแล้วไม่ใช้หัว ล้างให้สะอาด ผ่าหลังให้จวนขาดออกจากกัน ถ้าตัวขนาดย่อมให้ใช้ทั้งตัว ถ้าตัวโตตัดเป็น ๒ ท่อน เมื่อสุกแล้วจะเป็นก้อนกลมน่ารับประทาน ถ้าตัวใหญ่ ๘ ตัว ถ้าตัวย่อมใช้ ๑๖ ตัว

# ต้มยำหอยแมลงภู่

เครื่องปรุง หอยแมลงภู่ ๒๐ ตัว น้ำ ๒ ถ้วย กระเทียมแห้ง ๓ กลีบ กะปิดี ๑/๒ ช้อนชา ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู หรือพริกเหลือง มะนาว น้ำปลา

วิธีทำ ตวงน้ำใส่หม้อ (ถ้าน้ำต้มกระดูกได้ยิ่งดี) ตั้งไฟ ล้างหอยให้สะอาด ส่งขึ้นใส่กระชอน ถ้าตัวใหญ่ตัดเป็น ๒ ท่อน พอน้ำเดือดพล่านจึงใส่หอย พอน้ำเดือดอีกทีหนึ่งยกลงใช้ได้ ตักใส่ชามโขลกกระเทียมกับกะปิให้ละเอียด ใส่พริกลงบุบพอแตก ละลายลงในน้ำ เหยาะน้ำปลา มะนาว ปรุงตามรสที่ชอบแล้ว ชิมตามรสชอบ หั่นผักชี ต้นหอม โรยหน้า

## ต้มยำปลา

เครื่องปรุง ปลา ๑ ตัว ขนาดหัวกว้าง ๕ ซม. น้ำ ๒ ถ้วยชา ตะไคร้ ๑ ต้น ใบมะกรูด ๓ ใบ ข้าวสาร ๑ ช้อนหวาน หัวหอม กระเทียมอย่างละ ๓ กลีบ น้ำพริกเผา (อย่างไม่มีน้ำมัน) ๑ ช้อนหวาน กระเทียมเจียว ๑ ช้อนหวาน น้ำปลา มะนาว น้ำตาล ผักชี ต้นหอม

วิธีทำ ทำปลาตามวิธีข้างต้น ล้างให้หมดเมือก ตวงน้ำใส่หม้อ ซาวข้าวสารแล้วใส่ลงในหม้อ พร้อมกับหอมกระเทียมตีทุบให้แบน เมื่อเมล็ดข้าวบานแล้วจึงใส่ปลาและตะไคร้ตัดเป็นท่อน ๆ ฉีกใบมะกรูดใส่ลงในหม้อ ถ้าปลานั้นมีไข่ให้กรีดไข่ตามยาวของฝักออกเป็นสองซีกใส่ลงในหม้อ พอไข่สุก ใช้ช้อนบี้ไข่ให้กระจาย ลอยเป็นแพ ยกลงตักหัวปลาใส่ชามเก็บกระดูกออกให้หมด แล้วจึงตักปลาชิ้นอื่น ๆ ใส่ในชามเก็บตะไคร้ใบมะกรูดออกทิ้ง แล้วจึงรินน้ำแกงใส่ในชาม อย่าให้เมล็ด

ข้าวลงไปด้วย ตักน้ำพริกเผาใส่ถ้วยละลายด้วยน้ำปลา มะนาว แล้วใส่ลงในชาม ถ้ามีมะม่วงดิบซอยใส่ลงไปด้วยตามชอบรส ถ้าชอบรสหวานเหยาะน้ำตาลเล็กน้อย ตักใส่ชามโรยผักชีต้นหอม กระเทียมเจียว ถ้าชอบเผ็ดบุบพริกขี้หนูใส่ลงไปด้วย

การปรุง จะใช้พริกเผาหรือน้ำพริกป่า คือ กระเทียม ๕ กลีบ กะปิดี ๑/๒ ช้อนชา โขลกให้ละเอียด บุบพริกขี้หนูหรือพริกชี้ฟ้าเหลืองใส่ด้วยก็ได้ ถ้าจะทำเป็นต้มยำกะทิ ใช้กะทิแทนน้ำ และไม่ต้องใส่ข้าวสาร

## ต้มยำกะทิ

เครื่องปรุง มะพร้าว ๑/๒ ถ้วยชา น้ำ ๒ ถ้วย ตะไคร้ ๑ ต้น ใบมะกรูด ๓ ใบ เนื้อที่จะต้มยำ จะใช้ปลาช่อน ปลากระเบนย่างหรือปลากระทิงย่างก็ได้ คะเนเนื้อปลาเมื่อหั่นแล้วสัก ๑ ถ้วยชา ถ้าเป็นปลาช่อนมักไม่ใช้หัว น้ำพริกเผา มะนาว น้ำปลา ผักชี ต้นหอม

วิธีทำ คั้นกะทิใส่หม้อ พอไฟเดือดใส่ปลา ทุบตะไคร้ตัดเป็นท่อน ๆ ฉีกใบมะกรูดใส่ไปพร้อม ๆ กัน พอปลาสุกใช้ได้ ปรุงรสด้วยน้ำพริกเผา น้ำปลา มะนาว ตักใส่ชามโรยผักชี กระเทียมเจียว

## แกงต้มกะทิผักเขียว

เครื่องปรุง ผักเขียว ปอกหั่นแล้ว ๑ ถ้วยชา ปลาเค็มชนิดเนื้อแข็ง เช่น ปลาทูกัง หรือปลาสลิด หั่นแล้วประมาณ ๑/๒ ถ้วยชา มะพร้าว ๓/๔ ถ้วยชา น้ำ ๒ ถ้วยชา หัวหอม ๓ กลีบ รากผักชี ๕ ราก พริกไทย ๕ เม็ด ส้มมะขาม ๒ ฝัก

วิธีทำ คั้นกะทิใส่หม้อ โขลกรากผักชี พริกไทย หัวหอมให้ละเอียด ละลายลงในน้ำกะทิ ล้างปลาเค็มและผักใส่ ยกขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวจนผักสุกใส่น้ำส้มมะขามเล็กน้อย อย่าให้เปรี้ยวจัด ถ้าอ่อนเค็มเติมน้ำปลาเล็กน้อย ถ้าชอบให้มีรสหวานก็ใส่น้ำตาลเล็กน้อย

## แกงต้มส้ม

เครื่องปรุง ปลาช่อน ๑ ตัว ขนาดหัวกว้าง ๕ ซม. ขิงหั่นฝอย ๑ ช้อนหวาน ต้นหอม ๕ ต้น น้ำปลา ส้มมะขามเปียกประมาณ ๔ ฝัก น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลโตนดประมาณ ๑ ช้อนหวาน รากผักชี ๕ ราก หัวหอม ๓ กลีบ ขิง ๓ แว่น กะปิครึ่งช้อนชา พริกไทย ๕ เม็ด

วิธีทำ ทำปลาตามวิธีที่กล่าวไว้ข้างต้น ล้างให้หมดเมือก ตวงน้ำ ๒ ถ้วยชา ใส่หม้อตั้งไฟ ปรุงน้ำแกงด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขาม โขลกรากผักชี พริกไทย หัวหอม ขิงให้ละเอียด ละลายลงในหม้อ ให้รสเค็ม หวาน ขึ้นหน้ารสเปรี้ยว และให้

รสจัดไว้สักหน่อย เมื่อน้ำเดือดพล่าน จึงใส่ปลา สุกแล้วจึงชิมอีกครั้งหนึ่ง เมื่อขาดอะไรจะได้เติมตามชอบแล้วจึงใส่ขิงต้นหอม ยกลงตักใส่ชาม โรยผักชี พริกแดงหั่น บางคนชอบโรยหอมเจียวด้วย

หมายเหตุ แกงต้มส้มนี้ จะใส่ปลาอื่นก็ได้ เช่นปลาทูสด ปลาใบไม้สด ปลาเนื้ออ่อน ปลาหมอ ฯลฯ

## แกงต้มเค็ม

เครื่องปรุง ปลาช่อน ๑ ตัว หัวขนาด ๕ ซม. น้ำตาลทรายเม็ด น้ำปลา รากผักชี ๗ ราก กระเทียม ๕ กลีบ พริกไทย ๗ เม็ด น้ำมันหมู ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ โขลกรากผักชีพริกไทย กระเทียมให้ละเอียด ตักน้ำมันหมูใส่กระทะ พอร้อนตักเครื่องที่โขลกไว้ใส่ลงผัดให้หอม ใส่น้ำตาลประมาณ ๑ ช้อนหวาน คนให้น้ำตาลเป็นสีเหลือง (อย่าให้แก่นัก) จึงใส่น้ำลงประมาณ ๑ ถ้วยชา ปล่อยให้เดือดจนน้ำตาลละลายหมด ทำปลา ล้างจนหมดเมือกแล้วใส่ในหม้อ เทน้ำที่ทำไว้ลงบนปลา ใส่น้ำปลาประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ยกขึ้นตั้งไฟ พอปลาสุกชิมดู ถ้าไม่หวานไม่เค็มให้เติมน้ำปลาน้ำตาลลงอีก แล้วเคี่ยวต่อไปจนน้ำงวด ปลาจะเป็นสีแดง

หมายเหตุ ปลาต้มเค็มนี้ ไม่ต้องให้มีน้ำมาก พอมีน้ำขลุกขลิก ถ้าจะใช้ปลาหมอ หรือปลาทูก็ทำเช่นเดียวกัน

## แกงต้มส้มหมูกับสับปะรด

เครื่องปรุง หมู ๓ ชั้น ๑/๔ กก. สับปะรดที่ปอกแล้วผลงาม ๆ ๑ ซีก น้ำปลา น้ำตาล หัวหอม ๓ กลีบ พริกไทย ๕ เม็ด ขิง ๒ แว่น กระเทียม ๓ กลีบ รากผักชี ๕ ราก

วิธีทำ ล้างหมูขูดหนังให้สะอาด แล้วหั่นชิ้นหนา ๆ ขนาด ๕ ซม. ตวงน้ำ ๒ ถ้วยชา ต้มหมูที่หั่นไว้จนสุก แล้วฝานสับปะรดตามยาวให้เป็นเสี้ยวขนาด ๒ ซม. ฝานไส้ทิ้งแล้วหั่นตามขวางขนาด ๕ ซม. โขลกหอม กระเทียม พริกไทย รากผักชี และขิงละเอียด ละลายลงในน้ำแกงแล้วใส่สับปะรดปรุงรสตามชอบ

หมายเหตุ แกงต้มส้มชนิดนี้ จะใช้หน่อไม้เปรี้ยวแทนสับปะรดก็ได้ แต่ต้องล้างเสียก่อนจึงตัดสั้น ๆ

## ต้มหน่อไม้ไผ่ตงกับหมู

เครื่องปรุง หมู ๓ ชั้น หรือหมูปนมัน ๑/๔ กก. หน่อไม้ไผ่ตง ที่หั่นแล้ว ๑ ถ้วยชา น้ำมันหมู ๑ ช้อนหวาน กระเทียม ๓ กลีบ รากผักชี ๕ ราก พริกไทย ๕ เม็ด น้ำปลา

วิธีทำ ล้างหมูแล้วหั่นชิ้นขนาด ๒ คูณ ๓ ซม. หนา ๑/๒ ซม. ตักน้ำมันหมูใส่หม้อ โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียมให้ละเอียด ตักใส่หม้อผัดให้หอม จึงใส่หมูลงผัดพอหมูสุกตวงน้ำใส่ลง ๒ ๑/๒ ถ้วยชา ใส่หน่อไม้เคี่ยวจนหมูเปื่อย แล้วจึงใส่น้ำปลา

หมายเหตุ แกงต้มจืดชนิดนี้จะใช้หัวผักกาดสด หัวผักกาดเค็มต้มก็ได้ ทำวิธีเหมือนกัน เว้นแต่หัวผักกาดเค็มต้องล้างให้หมดทรายแล้วจึงหั่น หั่นแล้วต้องดึงให้ยืดเสียก่อนจึงใส่หม้อ

## แกงเลียง

แกงเลียงทำได้ต่าง ๆ ชนิด คือ แกงเลียงผักใบชนิดหนึ่ง แกงเลียงผักผลชนิดหนึ่ง และอย่างอื่น ๆ อีก แต่เครื่องปรุงน้ำแกงคล้ายคลึงกัน แกงเลียงผักใบ เช่นผักตำลึง ยอดมะยม ยอดมะรุม ฯลฯ หรือใช้ผักใบหลาย ๆ อย่างรวมกันก็ได้ แกงเลียงผักผล เช่นน้ำเต้า บวบหอม บวบเหลี่ยม หัวปลี แต่แกงเลียงผักผลนี้มักจะใช้ใบแมงลักใส่ทุกครั้งไป ถ้าใช้หัวปลี พอน้ำแกงเดือดต้องรีบหั่นหัวปลีใส่ทันที น้ำแกงจะค่นขาวน่ารับประทาน และใช้ไม้ เช่นตะเกียบคนให้ใยติดไม้ขึ้นมามิฉะนั้นหัวปลีจะเป็นก้อน ไม่สะดวกแก่การรับประทาน

เครื่องปรุง ผักใบ ๑ ถ้วยชา น้ำ ๒ ถ้วยชา ปลาย่างหรือกุ้งแห้งอย่างจืด ๑ ช้อนโต๊ะ กะปิ ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๕ เม็ด หัวหอม ๓ กลีบ น้ำปลา

วิธีทำ โขลกกุ้งแห้งหรือปลาย่างให้ละเอียด ใส่กะปิ หัวหอม พริกไทย โขลกจนเข้ากันดี ตวงน้ำใส่หม้อ ตักเครื่องที่โขลกไว้ลงละลาย แล้วตั้งไฟ พอเดือดใส่ผัก น้ำปลา ยกลง

หมายเหตุ เครื่องปรุงอีกชนิดหนึ่ง ใช้เครื่องปรุงส่วนเท่ากัน แต่เติมกระชายลงไปอีกหนึ่งราก หรืออีกวิธีหนึ่งใส่กระชาย ๑ ราก ปลาเค็ม แต่ปลาเค็มไม่ต้องโขลกด้วย (ปิ้งเป็นชิ้นใส่เพียงเล็กน้อย ถ้าใส่ปลาเค็มให้ลดส่วนน้ำปลาลงบ้าง) วิธีหั่นผักผลเมื่อปอกเสร็จแล้ว ผ่าให้เป็นเสี้ยวเล็ก ๆ ตามความพอใจ แล้วจึงหั่น

## แกงไส้กรอกหมูแห้ง (กุนเชียง)

เครื่องปรุง ไส้กรอก ๓ คู่ มะพร้าว ๑ ถ้วยชา น้ำ ๒ ถ้วยชา ตะไคร้ ๒ ต้น ใบมะกรูด ๓ ใบ หัวหอม ๑๐ หัว มะดัน ๒ ผล (ถ้าไม่มีมะดัน ใช้ส้มมะขามเปียก ๒ ฝัก) น้ำปลา พริกแดง รากผักชี ๕ ราก พริกไทย ๕ เม็ด

วิธีทำ หั่นไส้กรอกเฉียงบาง ๆ ตะไคร้หั่นเฉียงให้ฝอย หัวหอมหั่นตามยาวของหัว อย่าให้บางนัก (๘ หัว) คั้นกะทิใส่หม้อ โขลกรากผักชี พริกไทย หัวหอม (๒ หัว) ให้ละเอียดละลายในหม้อน้ำกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่ไส้กรอก ตะไคร้ มะดัน น้ำปลา พอมะดันเปื่อย ชิมรสตามชอบ ถ้าเปรี้ยวพอแล้ว ตักมะดันขึ้น ใส่ใบมะกรูด หัวหอม พอหัวหอมสุกใช้ได้ ตักใส่ชามโรยพริกแดง

หมายเหตุ แกงชนิดนี้ จะใช้แกงเนื้อเค็มกับหน่อไม้เปรี้ยวก็ได้ หรือใช้แหนมก็ได้ แต่ไม่ต้องใส่มะดันหรือมะขามเปียกมากนัก หรือถ้าเปรี้ยวพอแล้ว ไม่ต้องใส่เลยก็ได้

# แกงส้มถั่วฝักยาว

เครื่องปรุง ถั่วฝักยาว ๕ ฝัก ปลา ๑ ตัว ขนาดหัวกว้าง ๕ ซม. หัวหอม ๔ กลีบ กระเทียม ๓ กลีบ พริกแห้ง ๓ เม็ด ข่า ๓ แว่น เกลือเม็ด ๑ ช้อนชา กะปิครึ่งช้อนชา ส้มมะขาม ๔ ฝัก น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ ทำปลาตามวิธีข้างต้น แต่ท่อนหางตัดไว้ประมาณว่าจะเลาะเนื้อได้ ๓ ช้อนโต๊ะพูน ล้างให้หมดเมือกพักไว้ หั่นถั่วฝักยาวเป็นท่อน ประมาณ ๒ ซม. ล้างให้สะอาด ผ่าพริกแห้งลอกเม็ดและเยื่อออกให้หมด ล้างน้ำ ใส่ครกโขลกกับเกลือจนละเอียดจึงใส่หอม กระเทียม กะปิ โขลกต่อไปจนละเอียดอีก ตวงน้ำใส่หม้อ ๑ ถ้วยชา ใส่ผสมในหม้อที่ต้มปลา พอเดือดต้มปลาท่อนหางที่สุก ตักขึ้นแกะเนื้อ เก็บก้างให้หมด ใส่ครกโขลกต่อไปจนปลากับเครื่องเข้ากันดี จึงตวงน้ำอีก ๑ ถ้วยชา ใส่ลงในหม้อที่ต้มปลา ตักน้ำพริกละลายในหม้อนั้น ยกขึ้นตั้งไฟ คั้นส้มมะขามเปียก ใส่น้ำปลา น้ำตาล ตั้งจนเดือด ปรุงให้มีรสเปรี้ยวเค็มเท่ากัน รสหวานเล็กน้อย ใส่ถั่วฝักยาว ตั้งต่อไปจนถั่วฝักยาวสุกจึงใส่ปลา เมื่อใส่ปลาแล้วห้ามคน เพื่อไม่ให้ชิ้นปลาแหลก พอปลาสุกใช้ได้

หมายเหตุ วิธีแกงส้มนี้ การปรุงน้ำแกงมีหลายวิธี ถ้าแกงส้มชนิดที่ใช้ปลาแห้งหรือกุ้ง เช่นแกงเปลือกแตงโมหรือแตงกวา กับปลาแห้ง ปลาใบไม้ หรือแกงดอกแคกับกุ้ง มะละกอกับกุ้ง ไม่ต้องใส่ข่ากระเทียม ถ้าแกงส้มชนิดที่ใช้ปลามีคาวจัด เช่น

แกงหน่อไม้เปรี้ยวกับปลาดุก หรือปลากด มักใส่ข่าตะไคร้ด้วย ถ้าแกงปลาเทโพกับผักบุ้งต้องใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูดด้วย การปรุงน้ำแกงส้มนี้ ถ้าใส่พริกแห้งมากเกินไปทำให้รสปร่า หรือใส่ปลามากน้ำแกงข้นเกินไปก็ไม่ดี น้อยเกินไปก็ไม่อร่อยต้องใส่ให้พอดี ตามส่วนดังที่ให้ไว้ อนึ่งควรสังเกตไว้ด้วยว่าผักบางอย่างพอใส่หม้อก็ยกลง เช่นผักรู้นอน เมื่อปรุงน้ำแกงได้ที่แล้ว ใส่ปลา พอใส่ผักลงคนทั่วก็ยกลง ถ้าเป็นผักทอดยอดหรือผักขาวต้องเคี่ยวให้นุ่มและต้องใส่ปลาทีหลัง

## แกงจืดชนิดตีน้ำมัน

เครื่องปรุง หมูปนมันหั่นบาง ๆ ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะพูน ผักกาดขาว ๑ ต้น ไข่ ๑ ฟอง น้ำมันหมู ๑ ช้อนหวาน

วิธีทำ ล้างหมูหั่นบาง ๆ ทุบหอม กระเทียม หั่นผักกาดขาว แช่น้ำไว้ ตักน้ำมันใส่กระทะ เมื่อน้ำมันร้อน ใส่หอม กระเทียมที่ทุบไว้ เจียวพอหอม ส่งผักขึ้นจากน้ำ ใส่ลงในกระทะ ให้ตายนิ่งก่อน จึงกลับแล้วใส่หมู เติมน้ำครึ่งถ้วยชา ปิดฝาไว้จนเดือด จึงต่อยไข่ใส่ลงคนให้ไข่แดงแตก เติมน้ำปลา ชิมรสตามชอบ ตักใส่ชามแล้วโรยพริกไทยป่น

หมายเหตุ แกงจืดตีน้ำมันชนิดนี้ จะใช้แตงกวา บวบหอม ผักเขียว ผักทอง ฯลฯ ก็ได้ ถ้าชอบไข่ใส่ไข่ด้วย แต่อย่าคนขณะเมื่อต่อยไข่ใส่ลงไป ให้เขี่ยแต่พอไข่แดงแตก แล้วเขี่ยให้กระจายออกพอไม่ให้เป็นแผ่นใหญ่ มิฉะนั้นน้ำแกงจะข้น ไม่น่ารับประทาน

## ผัดผักกาดขาว

เครื่องปรุง หมูหั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน ผักกาดขาวขนาดกลาง ๑ ต้น ไข่ ๑ ฟอง หัวหอม ๒ กลีบ กระเทียม ๓ กลีบ น้ำมันหมู ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ หั่นหมูบาง ๆ ขนาด ๒×๓ ซม. หั่นผักกาดแช่น้ำไว้ให้ใบสด จึงส่งขึ้นไว้ ทุบหอม กระเทียม ตักน้ำมันใส่กระทะ พัดไฟให้ร้อนจัด ใส่หอม กระเทียม ลงคนพอหอม จึงใส่ผักและหมู ใช้ฝาหม้อขนาดเดียวกันกับกระทะปิดไว้สักครู่จึงเปิดขึ้นกลับต่อยไข่ใส่ เจาะไข่แดงให้แตก แล้วเขี่ยไข่ให้กระจายสักครู่หนึ่งจึงกลับ เติมน้ำปลาประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ คนให้ทั่ว ตักขึ้นโรยพริกไทย

หมายเหตุ ผัดผักทอง ผักเขียว และแตงกวา ทำเช่นเดียวกันเว้นแต่ผัดแตงกวา พอใส่แตงกวาคนให้ทั่วก็ใส่ไข่ พอไข่สุกใส่น้ำปลารีบตักขึ้น มิฉะนั้นแตกกวาจะหายกรอบ

## ยำถั่วพู

เครื่องปรุง ถั่วพู ๑๐ ฝัก กุ้งนาง ๒ ตัว มะพร้าวคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน น้ำพริกเผา (อย่างไม่มีน้ำมัน) ๑ ช้อนชา หัวกะทิ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา มะนาว น้ำตาล เกลือ

วิธีทำ ตักน้ำใส่หม้อ ใส่เกลือเล็กน้อย ไม่ถึงกับออกรสเค็มตั้งไฟให้เดือดพล่าน จึงใส่ถั่วพูลงต้ม พอสุกตักขึ้นหั่นขวางฝักบาง ๆ ปอกกุ้งผ่าสองซีก หั่นตามขวางตัวถี่ ๆ แกะหัวออก รีดมัน

ฉีกเนื้อที่หัวออก ขูดส่วนอ่อน ๆ ที่เหงือกรวมกัน เนื้อส่วนหัวสับให้ละเอียดผสมกับเนื้อส่วนตัว ใส่กระทะตั้งไฟรวนพร้อมกับมันกุ้ง พอสุกตักขึ้น อย่าให้ทันแห้ง ถั่วพูหั่นแล้วใส่จาน โรยมะพร้าวคั่ว กุ้งรวน ละลายน้ำพริกเผากับน้ำปลา น้ำตาล มะนาว ชิมตามรสที่ชอบเมื่อรับประทานจึงคลุกด้วยน้ำพริกเผาที่ละลายไว้

หมายเหตุ ยำชนิดนี้จะใช้ถั่วฝักยาวแทนถั่วพูก็ได้

## ยำแตงกวา

เครื่องปรุง แตงกวา ๕ ผล กุ้งแห้งป่น ๑ ช้อนโต๊ะพูน หอม ๓ หัว พริกแห้ง ๑ เม็ด น้ำปลา มะนาว

วิธีทำ ป่นกุ้งแห้ง แล้วซอยแตงกวาใส่จาน ซอยหอม เผาพริกให้เกรียม โรยหอมซอยและกุ้งป่น ฉีกพริกเผาโรยหน้า เมื่อจะรับประทาน จึงคลุกด้วยน้ำปลา มะนาว

หมายเหตุ วิธีป่นกุ้งแห้ง หยิบกุ้งใส่ครก โขลกจนตัวแบน แล้วจับลูกครกกวนจนกุ้งแห้งเป็นปุย ถ้ามีกุ้งแห้งที่ยังเป็นตัวแข็งอยู่บ้างก็ให้โขลกซ้ำอีก ต้องโขลกไปคนไปจนกุ้งแห้งเป็นปุยทั่วกัน

ยำชนิดใส่กุ้งแห้งนี้มีหลายอย่างด้วยกัน ถ้าเป็นของเปรี้ยวเช่น มะม่วง มะดัน ตะลิงปลิง มะปรางดิบ กระท้อนต้องใส่น้ำตาลด้วยควรใช้น้ำตาลโตนดจึงจะดี ถ้ายำมะม่วงใส่ปลาดุกย่างด้วย แกะก้างออกให้หมด ทอดให้ฟู (จะทำให้รสดีขึ้นอีก) แต่ยำกระท้อนไม่ต้องใส่พริกแห้ง

วิธีหั่น มะม่วงที่จะยำ ปอกแล้วฝานแฉลบหรือจะหั่นเป็นฝอยก็ได้ มะปรางดิบและมะดันให้ฝานแฉลบ โรยเกลือป่น คลุกพออ่อนตัว บีบน้ำออก

ตะลิงปลิง หั่นตามขวางลูกบาง ๆ โรยเกลือเล็กน้อย คลุกพออ่อนตัว บีบน้ำออกเล็กน้อยเพื่อมิให้มีรสเปรี้ยวเกินไป

กระท้อน ปอกแล้วฝานบาง ๆ หั่นแช่ลงในน้ำเกลือที่ละลายไว้แล้ว จึงคั้นน้ำออก ส่วนปุยที่ติดเมล็ดนั้นให้ฝานเป็นชิ้นไม่ต้องแช่น้ำเกลือ

## ไข่เจียว

เครื่องปรุง ไข่ ๒ ฟอง น้ำมัน ๑ ถ้วยชา น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ ต้นหอม ๓ ต้น

วิธีทำ ต่อยไข่ใส่ชาม ใช้ช่อมตีให้ขึ้นเป็นฟองจนหมดส่วนที่เป็นน้ำ ตักน้ำมันเท่าที่กำหนดไว้ใส่กระทะ ตั้งไฟไว้ให้น้ำมันร้อนจนควันขึ้น หั่นต้นหอมอย่างหยาบ ๆ ตวงน้ำปลาใส่ในไข่ ใส่น้ำปลาแล้วตีต่อไปอีก เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่ เทไข่ที่ตีไว้ลงในกระทะให้เกลี้ยงชาม ไข่จะเดือดฟูเต็มกระทะใช้ตะหลิวตักพับ ๒ ส่วน ที่ยังเหลวอยู่จะไหลออก จึงใช้ตะหลิวกลับไข่เรื่อยไปรอบ ๆ ตัว จนไข่เหลืองใช้ได้ตักใส่จาน

หมายเหตุ การเจียวไข่ ถ้าตีให้ขึ้นฟูได้เท่าไรยิ่งดี (กล่าวกันว่าการตีไข่ให้ฟูนั้นจะทำให้มีออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งช่วยรักษาวิตามินและคุณภาพอื่น ๆ ของไข่ไว้ได้มาก)

เครื่องปรุงสำหรับผสมไข่เจียวนี้ ไม่ใช้ต้นหอมจะใช้หอมหัวเล็ก หอมใหญ่หรือมะเขือเทศก็ได้ หรือจะใช้หมูแฮม ไส้กรอกหมูแห้ง (กุนเชียง) หรือหมูสดสับใส่ไปด้วยก็เรียกว่าไข่เจียวปรุงเครื่อง

## ผัดคะน้า

**เครื่องปรุง** เนื้อหมูไม่ปนมันหั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน คะน้าต้นใหญ่ ๒ ต้น น้ำปลา กระเทียม น้ำมันหมู ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น แป้งมัน ๑/๒ ช้อนชา

**วิธีทำ** หั่นหมูชิ้นบาง ๆ ขนาด ๒×๓ ซม. ใช้แป้งมันโรยบนเนื้อหมู แล้วเคล้าให้ทั่ว หยิบหมูเรียงผึ่งไว้ในจาน เลือยใบคะน้าออกจากก้าน หั่นก้านแฉลบบาง ๆ หั่นใบเป็นสี่เหลี่ยมขนาน ๓×๓ ซม. แช่น้ำให้ใบสด แล้วสงขึ้นพักไว้ ตักน้ำมันหมูใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อนจัด ทุบกระเทียมใส่พอกระเทียมหอมใส่ใบคะน้า น้ำปลา ปิดฝาไว้สักครู่ เปิดขึ้นกลับแล้วปิดฝาไว้ อีกสักครู่หนึ่ง เปิดขึ้นคนแล้วใส่หมู คนพอหมูสุก รีบตักขึ้นโรยพริกไทย

**หมายเหตุ** ผักชนิดนี้ ต้องใช้ไฟแรงมาก และผักที่จะผัดอย่างนี้ เช่นผัก กาดหอม ต้นกุ้ยไฉ่ ต้นกระเทียม ดอกกุ้ยไฉ่ ต้องผัดให้เร็วกว่านี้ คือพอใส่ผักลงไป ใส่น้ำปลา หมู คนให้ทั่วรีบตักขึ้น ถ้าทิ้งไว้ช้าเหมือนผักคะน้า ผักจะเหี่ยวเกินไป แต่ผัดต้นกระเทียมควรใส่กุ้งด้วย ถ้าชอบหวานก็ใส่น้ำตาลด้วย

## ผัดต้นผักกาดดอง

เครื่องปรุง หมูหั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน ผักกาดดองหั่นแล้ว ๓–๔ ถ้วยชา ไข่ ๑ ฟอง น้ำมันหมู ๒ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๓ กลีบ น้ำตาลทราย

วิธีทำ หมูหั่นบาง ๆ ชิ้นขนาด ๓×๔ ซม. หั่นผักกาดเป็นฝอยหยาบ ๆ ตักน้ำมันใส่กระทะ พอน้ำมันร้อนทุบกระเทียมใส่ พอกระเทียมหอมจึงใส่ผักกาด คนจนหายแฉะจึงใส่หมู พอหมูสุก เกลี่ยผักกาดให้แผ่เต็มกระทะ ต่อยไข่ใส่เขี่ยให้ไข่ขาวไข่แดงปนกันให้ทั่วกระทะ พอไข่สุกจึงกลับ คนพอทั่วโรยน้ำตาลตามชอบหวานมากหรือน้อยคนอีกครั้งหนึ่งก็ใช้ได้

## ผัดหัวผักกาดเค็ม

เครื่องปรุง หัวผักกาดเค็มหัวเล็ก ๒ หัว หรือหัวใหญ่ ๑ หัว หมูหั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน ไข่ ๑ ฟอง น้ำมันหมู ๒ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๓ กลีบ น้ำตาลทราย

วิธีทำ หั่นหมูขนาด ๒×๓ ซม. ล้างหัวผักกาดให้หมดทรายดึงให้ยืดออกแล้วจึงหั่นเป็นเส้นหยาบบาง ๆ ล้างอีกครั้งหนึ่งบีบน้ำให้แห้ง ตักน้ำมันใส่กระทะ ทุบกระเทียมหยาบ ๆ ใส่ พอกระเทียมหอมจึงใส่หัวผักกาดลงผัด จนหัวผักมีสีเป็นมันเขี่ยให้กระจาย ต่อยไข่ใส่ เขี่ยให้ไข่ขาวไข่แดงปนกันจนทั่ว พอไข่สุกจึงโรยน้ำตาลตามชอบหวานมากหรือน้อย คนอีกครั้งก็ใช้ได้

## ผัดเปรี้ยวหวาน

เครื่องปรุง แตงกวา ๒ ผล หอมครึ่งหัว ต้นหอม ๔ ต้น มะเขือเทศขนาดกลาง ๑ ผล เนื้อหมูหั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน กระเทียม ๓ กลีบ น้ำมันหมู ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มอย่างละ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ หั่นหมูบาง ๆ ขนาด ๒×๓ ซม. หั่นหอม แตงกวา มะเขือเทศเป็นเสี้ยวเล็กพอควร ต้นหอมตัดยาว ๓ ซม. ทุบกระเทียม ตักน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่กระเทียม พอกระเทียมเหลืองใส่หอมลงก่อน แล้วจึงใส่ของที่หั่นไว้ลงพร้อมกันคนพอทั่ว ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม ที่ผสมไว้ รีบคนเร็ว ๆ พอแตงกวาเป็นสีเขียวให้ตักขึ้น

## ยำส้มโอ

เครื่องปรุง ส้มโอ ๕ กลีบ กุ้งแห้งป่น ๑ ช้อนพูน มะพร้าว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลโตนด น้ำปลา

วิธีทำ ป่นกุ้งแห้ง คั่วมะพร้าวพอเหลืองอ่อน ๆ แกะส้มโอให้กระจายจากกลีบเป็นเม็ด ๆ ใส่จาน โรยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง เมื่อจะรับประทานจึงคลุกกับน้ำปลา น้ำตาล

## ไข่ดาว

วิธีทำอย่างที่ ๑ ตักน้ำมันใส่กระทะ ค่อย ๆ ต่อยไข่ (ใส่ลงในน้ำมัน) ระวังอย่าให้ไข่แดงแตกแล้วจึงยกกระทะขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนใช้ตะหลิวตักน้ำมันราดหน้า พอไข่ดาวสุกเป็นวุ้นก็ใช้ได้

วิธีทำอย่างที่ ๒ ตักน้ำมันใส่กระทะยกขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อนจัดจึงต่อยไข่ใส่ ใช้ตะหลิวตักน้ำมันราดหน้าจนไข่ขาวข้างบนสุกข้างล่างเหลืองใช้ได้ ของที่ใช้รับประทานกับไข่ดาวมีหลายอย่าง

วิธีแต่ง ราดน้ำซีอิ๊วบนไข่ดาว มันฝรั่งฝานบาง ๆ หรือขนมปังสดหั่นสี่เหลี่ยมลูกบาศก์ทอด หรือใช้หมูสับละเอียด หอมใหญ่ซอยผัดใส่น้ำส้ม น้ำปลา น้ำตาล แล้วราดลงบนไข่

## ไข่ตุ๋นอย่างที่ ๑

เครื่องปรุง ไข่ ๑ ฟอง หัวหอม ๒ หัว ต้นหอม ๑ ต้น ผักชี ๑ ช่อ น้ำปลาดี ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำข้าวเช็ดหรือน้ำต้มกระดูกครึ่งถ้วยชา พริกไทย

วิธีทำ ต่อยไข่ใส่ชามที่จะนึ่ง เขี่ยไข่ให้แตก ซอยหอม ตวงน้ำปลา ตวงน้ำอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่กล่าวแล้ว ใส่ในชามไข่คนให้เข้ากันแล้วหั่นต้นหอมใส่ เด็ดผักชีโรยหน้า โรยพริกไทย ตักน้ำใส่หม้อหรือกระทะ อย่าให้น้ำมากนัก ยกขึ้นตั้งไฟ จะใช้จานหรือชามที่พอจะรองชามใช้ได้ใส่ลงในกระทะนั้น ใช้ฝาลังหรือฝาหม้อที่เหมาะกับกระทะนั้น ปิดแล้วตั้งไฟจนน้ำเดือด จึงยกชามไข่ใส่ ปิดฝาไว้ประมาณ ๕ นาทีก็สุก

## ไข่ตุ๋นอย่างที่ ๒

**เครื่องปรุง** ไข่ ๑ ฟอง ตับหมูสับแล้วประมาณ ๑ ช้อนหวาน น้ำ ๑/๒ ถ้วยชา ผักกาดขาว ๒ ใบ หอมใหญ่ ๑/๒ หัว ผักชี พริกไทย น้ำปลาดี

**วิธีทำ** ต่อยไข่ใส่ชามที่จะนึ่ง เขี่ยไข่ให้แตก หั่นหอม ผักกาด ให้ละเอียด เอาหอมผักกาดและตับหมูใส่ลงในชามไข่ ตวงน้ำปลา น้ำใส่คนให้เข้ากัน เด็ดผักชี พริกไทยโรยหน้า เสร็จแล้วยกขึ้นนึ่งตามวิธีที่ ๑

## ไข่ตุ๋นอย่างที่ ๓

**เครื่องปรุง** ไข่ ๒ ฟอง ไก่นึ่งหรือต้มสุกแล้วครึ่งขา (หรือจะใช้เนื้อตอนไหนก็ได้ แต่ประมาณให้ได้เท่าครึ่งขา) กะหล่ำปลี ๑ กาบ น้ำปลาดีหรือซีอิ๊ว ผักชี พริกไทย

**วิธีทำ** ต่อยไข่ใส่ในชามตีให้ขึ้น หั่นไก่และกะหล่ำปลีให้ละเอียด ใส่ลงในชามไข่ ตวงน้ำปลาใส่คนให้เข้ากัน โรยผักชี พริกไทย นึ่งตามวิธีที่ ๑

**หมายเหตุ** ไข่ตุ๋นอย่างวิธีที่ ๓ นี้ จะใช้เนื้อหมูสดสับละเอียด โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียม ใส่น้ำปลาหรือซีอิ๊ว แล้วหยอดใส่ถ้วยตะไล โรยผักชี พริกแดง ใส่ลังถึงนึ่ง ตามวิธีที่ ๑ ก็ได้

# ปลาราดหน้า

เครื่องปรุง ปลาใบไม้ ๒ ตัว ขิงสดหั่นแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ ต้นหอม ๕ ต้น เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะพูน น้ำตาล ๑ ช้อนหวาน น้ำส้ม ๑ ช้อนโต๊ะ กระเทียม ๓ กลีบ น้ำมันหมู ๑/๒ ถ้วยชา พริกแดง ๒ เม็ด ผักชี

วิธีทำ หั่นขิงเป็นฝอย ล้างแล้วสงขึ้นบีบน้ำให้แห้ง ต้นหอมหั่นเป็นท่อนขนาด ๓ ซม. พริกแดงหั่นเป็นฝอยหยาบ ๆ ล้างแล้วสงขึ้น สิ่งเหล่านี้กองใส่ภาชนะไว้ ตักน้ำมันใส่กระทะ ทอดปลาที่ทำไว้ ตักปลาใส่จาน ตักน้ำมันขึ้นให้หมด ล้างกระทะให้สะอาด ยกขึ้นตั้งไฟ พอกระทะแห้ง ตักน้ำมันที่ทอดปลานั้นใส่ลง ๑ ช้อนโต๊ะ ทุบกระเทียมใส่คนพอหอม ใส่เครื่องที่เตรียมไว้ ใส่เต้าเจี้ยว น้ำตาลลงคนโดยเร็ว พอต้นหอมตายนิ่งตักขึ้นราดบนตัวปลา โรยผักชี

หมายเหตุ ปลาราดหน้าชนิดนี้จะใช้ปลาอื่นหรือกุ้งก็ได้

วิธีทำปลาใบไม้ ขอดเกล็ดแล้ว ตัดหัวควักไส้ออก ครีบหางไม่ต้องตัดถ้าไม่ตัดหัว ให้แหวะท้องควักไส้ออก ถ้ามีไข่ เวลาควักไส้ต้องระวังอย่าให้ไข่หลุดออกมาด้วย เมื่อล้างเสร็จแล้วให้ใช้มีดบั้งปลาเสียสักสองรอย ปลาชนิดตัวแบน ๆ เช่นนี้ เมื่อประกอบอาหาร ถ้าใช้ทั้งตัวน่ารับประทานดี ถ้าเป็นปลามีก้างมาก เช่น ปลาตะเพียน ปลาสูบเป็นต้น เมื่อทำเสร็จแล้วต้องบั้งตามขวางตัวให้เป็นรอยถี่ที่สุด เวลารับประทานจะรู้สึกคล้ายกับว่าเป็นปลาไม่มีก้าง

## ผัดพริกขิง

**เครื่องปรุง** พริกแห้ง ๑๕ เม็ด หัวหอมขนาดกลาง ๒๕ หัว กระเทียม ๒๕ หัว ข่า ๗ แว่น ตะไคร้ ๒ ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่น ๑/๒ ถ้วยชา รากผักชี ๑ ช้อนชา เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ มันหมู ๑/๔ กก. น้ำตาล น้ำปลา

**วิธีทำ** ฉีกพริกแห้งแกะเม็ดออกล้างน้ำ ปอกหอม กระเทียม หั่นข่า ตะไคร้ รากผักชี โขลกกุ้งแห้ง แล้วเอาขึ้น เอาเครื่องที่เตรียมไว้ลงโขลกไม่ต้องละเอียดนัก ใส่กุ้งแห้งปนลงไปโขลกให้ทั่ว หั่นเปลวหมูเป็นชิ้นเล็ก ๆ ยาว ๆ ขนาด ๑/๒ ซม. ใส่กระทะเจียวพอเปลวหมูสีนวล ๆ ตักพริกขิงใส่ลงผัด เมื่อพริกขิงสุกใส่น้ำตาล น้ำปลา ให้มีรสเค็มหวาน ยกลงได้

**หมายเหตุ** พริกขิงนี้เก็บไว้รับประทานได้นานวัน วันต่อไปจะใช้ผัดกับผักทอดยอดหรือถั่วฝักยาวก็ได้ คือตักพริกขิงใส่กระทะ หั่นถั่วฝักยาวหรือผักทอดยอดเป็นท่อนขนาด ๓ ซม. ใส่ลงผัดพอสุกตักขึ้น

## เนื้อเครื่องเทศทอด

**เครื่องปรุง** เนื้อโคขนาด ๖×๘ ซม. หนา ๑/๒ ซม. ประมาณ ๖ – ๘ ชิ้น ลูกผักชีครึ่งช้อนโต๊ะ ยี่หร่าครึ่งช้อนชา พริกไทย ๕ เม็ด น้ำปลาดี หรือน้ำซีอิ๊ว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาล ๑/๒ ช้อนโต๊ะ น้ำส้ม ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างลูกผักชี ยี่หร่า พริกไทย คั่วให้หอมแล้วป่นไม่ต้องละเอียดนัก โรยลงบนเนื้อแล้วใส่น้ำปลา เคล้าจนน้ำปลาแห้ง ตักน้ำมันหมูใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนจัด ใส่เนื้อลงพอสุกรีบกลับ ละลายน้ำส้มกับน้ำตาลราดลงบนเนื้อ รีบคนแล้วตักขึ้นใส่ชาม

หมายเหตุ ทำเนื้อชนิดนี้ต้องระวังอย่าให้สุกมากเกินไป

## หมูทอดเค็ม

เครื่องปรุง หมูเนื้อปนมันเล็กน้อย ชิ้นขนาด ๖×๙ ซม. หนา ๑ ซม. ๓ ชิ้น รากผักชี ๗ ราก พริกไทย ๓ เม็ด กระเทียมกลีบใหญ่ ๓ กลีบ เกลือป่น ๑ ช้อนชาพูน น้ำมันหมู ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างหมูให้สะอาด (ขนาดจะใหญ่หรือเล็กกว่าที่ประมาณไว้บ้างเล็กน้อยก็ไม่เป็นไร) โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียม เกลือให้ละเอียด ทาให้ทั่วหมู แล้วจึงเคล้าให้เข้าเนื้อ ตักน้ำมันใส่กระทะยกขึ้นตั้งไฟ อย่าให้ไฟแรงนัก พอน้ำมันร้อนหยิบหมูใส่ในกระทะให้เรียงกัน ๓ ชิ้น ถ้ายังไม่เหลืองห้ามไม่ให้กลับ ถ้าเหลืองทั่วแล้วจึงกลับอีกข้างหนึ่งลง เมื่อเหลืองทั้ง ๒ ข้างแล้ว ตักขึ้นใส่จาน ตักน้ำมันออก ส่วนที่เหลือก้นกระทะให้ตักราดบนชิ้นหมู

หมายเหตุ หมูเค็มทอดอีกวิธีหนึ่ง ใช้แต่น้ำปลาดี กับพริกไทยราดลงบนหมู เคล้าให้เข้ากันจนน้ำปลาแห้ง แล้วทอดตามวิธีข้างบนนี้

## กุ้งทาพริกไทยกระเทียม

เครื่องปรุง กุ้งนาง ๔ ตัว พริกไทย ๕ เม็ด กระเทียมกลีบใหญ่ ๒ กลีบ รากผักชี ๕ ราก น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันหมู ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างกุ้งให้สะอาดปอกแล้วผ่าหลังแต่หางตลอดตัวให้ลึก ใช้มีดเบาะบนหลังกุ้งตามขวาง เพื่อให้เอ็นขาดเวลาทอดจะได้ไม่งอ โขลกพริกไทย กระเทียม รากผักชี ให้ละเอียดแล้วเคล้ากุ้งและน้ำปลาให้ทั่ว จึงยกกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันตั้งให้ร้อน เอากุ้งที่เคล้าไว้ลงทอดพอสุก ตักขึ้นใส่จาน แล้วตักน้ำมันที่ทอดราดหน้ากุ้งด้วย

## น้ำพริกจิ้มผักดิบ

เครื่องปรุง กะปิดีอย่างดี ๑ ช้อนชาพูน กระเทียมหัวเล็ก (กระเทียมไทย) ๔ หัว กุ้งแห้งป่น ๑ ช้อนโต๊ะ มะอึกสุก ๒ ผล ผิวส้มเหม็นหั่นละเอียด ๑ ช้อนชาพูน พริกสามสี (พริกส่วนนอก ๖ เม็ด พริกขี้หนูเด็ดก้านแล้ว ๑ ช้อนชา น้ำปลา น้ำตาลปีก) มะนาว

วิธีทำ ใส่กุ้งแห้ง กะปิและเกลือ โขลกให้ละเอียด แล้วปอกกระเทียมใส่โขลกรวมกันไป เมื่อละเอียดแล้ว ขูดมะอึกผ่าออกเป็น ๔ ซีก หั่นละเอียด ผิวส้มเหม็น พริกสามสีใส่ครกบุบพอพริกแตก ใส่น้ำปลา น้ำตาล บีบมะนาว คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วยแล้วโรยพริกขี้หนู

หมายเหตุ น้ำพริกอย่างนี้ใช้คลุกข้าวก็ได้ จิ้มผักดิบก็ได้ เวลาปรุงถ้าใช้มะดันมะม่วงก็ไม่ต้องใช้มะนาว ผิวส้มเหม็นและมะอึก

## น้ำพริกจิ้มผักต้มหรือผักดอง

เครื่องปรุง กะปิอย่างดี ๑ ช้อนชา กุ้งแห้งป่น ๑ ช้อนชาพูน กระเทียมขนาดกลาง ๓ กลีบ พริกขี้หนู ๑๐ เม็ด มะอึก ๒ ผล (หรือมะเขือเหลืองหรือมะเขือกรอบ ๑ ผล) น้ำปลา น้ำตาล มะนาว ส้มเหม็น

วิธีทำ โขลกกุ้งแห้ง พร้อมกับกะปิ เมื่อละเอียดแล้วปอกกระเทียมใส่ลงในครก โขลกอย่าให้ละเอียดเกินไป หั่นมะอึก หรือมะเขือตามยาวผลบาง ๆ ใส่ครกบุบให้ช้ำคนให้ทั่วกัน เด็ดพริกใส่บุบพอแตก ใส่น้ำตาล น้ำปลา มะนาว น้ำส้มเหม็น ชิมรสตามชอบ

หมายเหตุ ถ้าใช้มะเขือเหลือง เมื่อผ่าแล้วแกะเม็ดออกล้างเนื้อมะเขือให้หมดขื่น แล้วจึงหั่นบาง ๆ ตามยาว ถ้าไม่ชอบเม็ดก็ไม่ต้องใส่ ถ้าชอบจะใส่ด้วยก็น่ารับประทานดี แต่ต้องล้างให้หมดขื่นก่อน จะใช้พริกชี้ฟ้าแทนพริกขี้หนูก็ได้ หรือจะใช้ทั้ง ๒ อย่างก็ได้

## วิธีทำผักต้มกะทิ

เครื่องปรุง ผักกูดอ่อน ๑ กำ ผักตำลึง ๒ กำ ฟักข้าวผลเล็ก ๑ ผล หัวปลี ๑ หัว แตงกวางาม ๆ ๓ ผล มะเขืออ่อน ๓–๔ ผล มะพร้าวขูดแล้วครึ่งถ้วยชา

วิธีทำ ผักตำลึง เด็ดมือออกให้หมด แล้วเด็ดเป็นท่อน ๆ จนหมดยอดท่อน กับเพลลาด (หมายถึงใบกลางอ่อนกลางแก่) ผักรู้นอนเด็ดรากและส่วนขาว ๆ ทิ้ง แล้วเด็ดยอดส่วนระหว่างปล้องเป็นท่อน ๆ ฟักข้าวปอกเปลือกแล้วตัดเป็น ๒ ท่อน ผ่าแล้วหั่นตามยาวบาง ๆ หัวปลีปอกจนถึงกาบขาว และมะเขือตัดก้านไว้ ผักเหล่านี้ล้างให้สะอาด รวมทั้งแตงกวาด้วย คั้นกะทิเอาหัวครั้งที่หนึ่งใส่หม้อเล็ก ๆ ตั้งไฟ คนพอเดือดยกลงเก็บไว้ ส่วนกะทิที่คั้นเป็นครั้งที่ ๒ ที่ ๓ นั้น ให้ใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดพล่านจึงใส่ผักรู้นอนลง แล้วรีบตักขึ้นโดยเร็ว ปล่อยให้กะทิเดือดอีก จึงต้มผักตำลึงสุกแล้วตักขึ้น ผักทุก ๆ อย่างที่กล่าวไว้นั้นให้ต้มทีละอย่างจนหมดผัก ส่วนหัวปลีเมื่อจะใส่หม้อจึงค่อยผ่า มะเขือกับแตงกวาต้มทั้งผล แล้วจัดใส่จาน

ผักรู้นอนกับผักตำลึงม้วนเป็นคำ ๆ มะเขือกับแตงกวาหั่นเป็นคำ ๆ หัวปลีตัดเป็นท่อนขนาด ๔ ซม. แล้วฉีกเล็ก ๆ ผักเหล่านี้จัดใส่จานเป็นกอง ๆ ติดกัน แล้วใช้หัวกะทิที่เคี่ยวไว้หยอดหน้าให้ทั่ว

หมายเหตุ นอกจากที่กล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีผักที่ใช้ต้มกะทิได้ เช่น หน่อไม้ ดอกแค ยอดแค ดอกขจร ดอกข้าวสาร ถั่วฝักยาว ยอดฟักทอง ยอดน้ำเต้า ดอกน้ำเต้า เป็นต้น

## ของหวาน

**วิธีเชื่อมน้ำตาล** การทำของหวาน โดยมากมักใช้น้ำตาลเชื่อม ธรรมดาน้ำตาลมักมีผงติดอยู่ ไม่มากก็น้อย เมื่อเชื่อมและกรองแล้วก็เป็นน้ำตาลที่สะอาด การเชื่อมใช้ส่วนผสมไม่เหมือนกัน

๑. น้ำตาลเชื่อมที่ใช้สำหรับของน้ำทั่วไป เช่น ลอยแก้ว ฯลฯ หรือทำทองหยิบ ฝอยทอง ใช้ส่วนดังนี้ คือ น้ำตาล ๑ ๑/๒ ถ้วยชา น้ำ ๑ ถ้วยชา

๒. น้ำตาลเชื่อมสำหรับผสมขนม ใช้ส่วนดังนี้ คือ น้ำตาล ๑ ถ้วยชา น้ำ ๑ ถ้วยชา

**วิธีฟอกน้ำตาล** ตวงน้ำตาลใส่กระทะ ใช้เปลือกไข่ขาวขยำกับน้ำตาล จนน้ำตาลละลาย จึงตวงน้ำใส่ยกขึ้นตั้งไฟ คอยคน มิฉะนั้นน้ำตาลจะติดก้นกระทะและเกิดไหม้ขึ้น เมื่อน้ำตาลละลายหมดแล้วปล่อยให้เดือดพล่านจนฟองจับขอบกระทะ จึงใช้ทัพพีค่อย ๆ กวาดฟองนั้นให้มารวมอยู่แห่งเดียวกัน แล้วช้อนขึ้น เวลาช้อนฟองต้องช้อนแต่ฟองเท่านั้น อย่าให้น้ำตาลติดขึ้นมาด้วย ทำดังนี้จนหมดฟอง จึงกรองด้วยผ้าขาวบาง เปลือกไข่ซึ่งจะใช้ฟอกน้ำตาลนั้นต้องล้างให้สะอาด โดยมากน้ำตาลเชื่อมที่ต้องฟอกคือน้ำตาลที่ใช้ทำขนม เช่นทองหยิบ ฝอยทอง เป็นต้น

## สาคูน้ำเชื่อม

เครื่องปรุง สาคูเม็ดใหญ่ ๒ ช้อนโต๊ะพูน น้ำตาลทราย ๘ ช้อนโต๊ะ น้ำดอกไม้สด ๑ ถ้วยชา

วิธีทำ สาคูก่อนจะต้มต้องแช่น้ำไว้ค้างคืน รุ่งขึ้นจึงลวกดังนี้ ตั้งน้ำให้เดือดแล้วส่งสาคูขึ้นจากน้ำ ใส่ลงในน้ำเดือด เคี่ยวไปจนสาคูใสทั่วเม็ด ตักขึ้นจากน้ำร้อน ล้างน้ำเย็นส่งขึ้นพักไว้ ตวงน้ำตาลใส่กระทะทองหรือหม้อ พร้อมกับน้ำดอกไม้สด ยกขึ้นตั้งไฟ คนจนน้ำตาลละลาย แล้วปล่อยให้เดือดสักครู่ จึงยกลงกรองด้วยผ้าขาวบางพักไว้ให้เย็น เมื่อเวลาจะรับประทานตักสาคูใส่ชามตักน้ำเชื่อมใส่พอท่วม ใส่น้ำแข็ง

## ไข่หวาน

เครื่องปรุง ไข่ ๓ ฟอง น้ำตาล ๘ ช้อนโต๊ะ (๑/๒ ถ้วยชา) น้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วยชา ขิงแก่สด ๑ ท่อน ยาว ๓ ซม.

วิธีทำ ตวงน้ำและน้ำตาลใส่หม้อ หรือกระทะทองยกขึ้นตั้งไฟใช้ช้อนหรือทัพพีคนจนน้ำตาลละลายหมด กรองด้วยผ้าขาวแล้วใส่ในหม้อหรือกระทะทองตามเดิม ปอกขิงทุบให้ช้ำหรือจะใช้สักด้วยซ่อมใส่ลงในน้ำเชื่อม (ถ้าขิงอ่อนใส่ ๒ เท่านี้) ยกขึ้นตั้งไฟ พอน้ำตาลเดือดพล่าน ต่อยไข่ใส่ปล่อยให้เดือดประมาณ ๑๐ นาที (ถ้าไม่ชอบขิง ไม่ใส่ก็ได้ บางท่านชอบหยอดหัวกะทิเมื่อก่อนจะยกลง กะทิที่ใส่ใช้หัวกะทิประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ)

# ไข่หวานฝอย

เครื่องปรุง ไข่ ๓ ฟอง น้ำตาล ๘ ช้อนโต๊ะ (๑/๒ ถ้วยชา) น้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วยชา ขิงแก่สด ๑ ท่อน ยาว ๓ ซม.

วิธีทำ ตวงน้ำและน้ำตาลใส่หม้อหรือกระทะทอง ยกขึ้นตั้งไฟใช้ช้อนหรือทัพพีคนจนน้ำตาลละลายหมด กรองด้วยผ้าขาวบางแล้วใส่ในหม้อหรือกระทะทองตามเดิม ปอกขิงล้างให้สะอาดทุบให้ช้ำใส่ลงในน้ำตาลเชื่อมตั้งไฟให้เดือด สักครู่ตักขิงขึ้น ปูผ้ากรองลงในชามต่อยไข่ใส่ ใช้มือรูดไข่ออกจากผ้าคนให้ไข่ขาวไข่แดงเข้ากัน ตักไข่ใส่ในกรวยใบตองหรือกรวยโลหะโรยลงในน้ำตาลซึ่งกำลังเดือดพล่านจนหมดไข่ แล้วปล่อยให้เดือดประมาณ ๒ นาที ก็ยกลงใช้ได้ ตักใส่ถ้วยแบ่งหวาน

# ข้าวต้มน้ำวุ้น

เครื่องปรุง ข้าวเหนียวข้าวสาร ๔ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๘ ช้อนโต๊ะ น้ำดอกไม้สด ๑ ถ้วยชา ใบตอง ๑ ใบ ไม้กลัด

วิธีทำ ซาวข้าวสารให้สะอาดแช่ไว้สัก ๑ ชั่วโมง ล้างและเช็ดใบตองพับเป็นรูปสามเหลี่ยมตักข้าวเหนียวใส่ให้เต็ม ม้วนใบตองให้เป็นรูปสามเหลี่ยมให้แน่น ระวังอย่าให้มุมหลวม เมื่อหมดส่วนยาวของใบตองแล้ว ใช้ไม้กลัด ๆ ให้แน่น ใส่ลงในหม้อใส่น้ำพอท่วมตั้งไฟต้มเคี่ยว อย่าให้ไฟแรง เคี่ยวประมาณ ๒ ชั่วโมง เมื่อสุกแล้วเช็ดน้ำให้แห้ง

ตวงน้ำตาลและน้ำดอกไม้สดใส่ในกระทะทองหรือหม้อ พร้อมกับน้ำดอกไม้สดยกขึ้นตั้งไฟคนจนน้ำตาลละลาย แล้วปล่อยให้เดือดสักครู่ จึงยกลงกรองด้วยผ้าขาวบางพักไว้ให้เย็นเมื่อเวลาจะรับประทาน ตักข้าวต้มน้ำวุ้นใส่ชามตักน้ำเชื่อมใส่พอท่วม ใส่น้ำแข็ง

## เผือกน้ำกะทิ

เครื่องปรุง เผือกหัวใหญ่ ๑ ซีก น้ำตาลโตนด หรือน้ำตาลมะพร้าว ๒ ช้อนโต๊ะ มะพร้าว ๑ ๑/๒ ถ้วยชา น้ำดอกไม้สด ๒ ถ้วยชา

วิธีทำ ล้างเผือกให้สะอาด ผ่าออกเป็นเสี่ยว เรียงลงในลังถึง ตักน้ำใส่ในกระทะยกขึ้นตั้งไฟ ยกลังถึงขึ้นตั้งประมาณ ๔๕ นาที ยกลงจากเตา พักไว้ให้เผือกเย็น จัดการคั้นกะทิด้วยน้ำดอกไม้สดละลายน้ำตาลแล้วกรองด้วยผ้า ใส่โถแก้วพักไว้ ลอกเปลือกเผือกให้หมด หั่นชิ้นเล็ก ๆ ยาว ๆ ใส่จาน เมื่อจะรับประทานตักเผือกใส่ในชามแก้วเล็ก ตักน้ำกะทิใส่พอท่วม ใส่น้ำแข็งยกไปรับประทานได้

## กล้วยบวชชี

เครื่องปรุง กล้วยน้ำละว้า ๕ ผล มะพร้าว ๒ ถ้วยชา น้ำดอกไม้สด ๒ ถ้วยชา ถั่วทอง หรือถั่วเขียวคั่ว ๑ ช้อนชาพูน เกลือ น้ำตาล

วิธีทำ คั้นกะทิกรองด้วยผ้า หัวกะทิครั้งที่ ๑ ใส่ชามไว้ ครั้งที่ ๒—๓ ใส่หม้อ ปอกกล้วยผ่าซีกแล้วตัดเป็น ๒ หรือ ๓ ชิ้น ใส่ลงในหม้อกะทิที่คั้นไว้ ยกขึ้นตั้งไฟ พอกล้วยสุกใส่หัวกะทิที่แบ่งไว้ ตั้งให้เดือดแล้วจึงปรุงรส เค็มหวาน ตามชอบใจ ยกลงได้ ตักใส่ชามโรยถั่ว

หมายเหตุ วิธีคั่วถั่ว ใช้ถั่วทองหรือถั่วเขียว ล้างให้สะอาด ซาวให้หมดผงดำ สงขึ้นจากน้ำใส่กระทะคั่วให้เหลือง (อย่าให้ถึงเปลือกดำ) ใส่ครก ใช้ลูกครกคนให้แตกเป็น ๒ ซีก ตักใส่ตะแกรงหรือจาน ฝัดให้เปลือกออกจนหมด

## แกงบวชมันเทศ

เครื่องปรุง มันเทศ ๑ หัว น้ำตาลโตนดหรือน้ำตาลมะพร้าว ๓ ช้อนโต๊ะ มะพร้าว ๒ ถ้วยชา น้ำดอกไม้สด ๑ ๑/๒ ถ้วยชา

วิธีทำ ปอกมันล้างน้ำ หั่นตามขวางหนาประมาณครึ่ง ซม. เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมยาวไม่เกิน ๓ ซม. ล้างด้วยน้ำปูนใส คั้นกะทิตวงน้ำตาลละลายลงในกระทะ แล้วกรองใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟใส่มันที่หั่นไว้ ตั้งไปจนสุก แล้วยกลง

หมายเหตุ การทำแกงบวชนี้ นอกจากมัน จะใช้ลำเก กล้วยดิบ ฟักทองเผือก ฯลฯ ก็ได้ แต่ต้องประมาณส่วนให้เท่ากับที่กำหนดไว้

## ถั่วดำต้มน้ำตาล (วิธีที่ ๑)

เครื่องปรุง ถั่วดำ ๕ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลโตนดหรือน้ำตาลมะพร้าว ๓ ช้อนโต๊ะ มะพร้าว ๒ ถ้วยชา น้ำดอกไม้สด ๑ ๑/๒ ถ้วยชา

วิธีทำ ล้างถั่วดำใส่กระทะคั่วพอหอม ตักใส่หม้อเคี่ยวจนเปื่อย คั้นกะทิ ตวงน้ำตาล ละลายลงในกระทะ แล้วกรองใส่หม้อ ตักถั่วดำ ถ่ายน้ำล้างสัก ๒ ครั้งให้สะอาด สงขึ้นใส่ลงในหม้อกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวพอแตกมันบ้างเล็กน้อย แล้วยกลง

## ถั่วดำต้มน้ำตาล (วิธีที่ ๒)

ทำเช่นเดียวกับวิธีที่ ๑ แต่เมื่อคั้นกะทิแล้วให้เก็บหัวกระทิที่คั้นครั้งที่หนึ่งไว้ เมื่อจะยกลงจึงใส่หัวกะทิลงไปให้เดือดอีกพลุ่งหนึ่ง

## สาคูเปียก

**เครื่องปรุง** สาคูเม็ดเล็ก ๑/๒ ถ้วยชา น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วยชา หัวกะทิ ๖ ช้อนโต๊ะ น้ำดอกไม้สด ๑ ๑/๒ ถ้วยชา

**วิธีทำ** เลือกสาคูให้หมดผง ใส่ชามล้างน้ำคนให้ผงลอยแล้วรีบรินน้ำทิ้งให้หมด ใส่กระทะตวงน้ำดอกไม้สดใส่ ยกขึ้นตั้งไฟ ต้มให้สาคูสุก (ให้หมดไตขาว) แล้วใส่น้ำตาลคนจนน้ำตาลละลายเข้ากันดีแล้วยกลงใช้ได้ คั้นหัวกะทิกรองด้วยผ้าใส่ลงในถ้วย ใส่เกลือเล็กน้อย

**หมายเหตุ** สาคูเปียกนี้จะใช้รับประทานกับถั่วดำต้มน้ำตาลก็ได้ โดยไม่ต้องใช้หัวกะทิ

## กล้วยต้มจิ้มมะพร้าว

**เครื่องปรุง** กล้วยน้ำละว้าสุกสีกระดังงาหรือให้เหลืองกว่า ๑ หวี น้ำตาลมะพร้าว ๑/๒ ถ้วยชา เกลือ

วิธีทำ ตัดกล้วยออกจากหวี ล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อใส่น้ำพอท่วมกล้วย ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวประมาณ ๔๕ นาที ก่อนจะยกลงใส่เกลือเม็ดลัก ๑ ช้อนชา รอสักครู่จึงยกลงรินน้ำทิ้งแล้วตั้งไฟพอน้ำแห้งยกลงปอกเปลือกแล้วทับหรือฝานบางๆ ตามยาวก็ได้ ใช้เกลือน้ำตาลเล็กน้อยกับมะพร้าวที่ขูดด้วยกระต่ายไทย หรือขูดกระต่ายมือ (ตามชอบใจ) คลุกให้ทั่วกันดีแล้ว ใช้โรยหรือคลุกกับกล้วย

หมายเหตุ วิธีทับกล้วย ใช้ใบตองปูลงบนเตียง ปอกกล้วยวางบนใบตองแล้วตลบใบตองคลุมกล้วย ใช้มีดใหญ่หรือไม้กระดานกดให้กล้วยแบน

## กล้วยหักมุกเชื่อม

เครื่องปรุง กล้วยหักมุกห่ามๆ ๕ ผล น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วยชา น้ำ ๓/๔ ถ้วยชา

วิธีทำ ตวงน้ำตาลกับน้ำใส่กระทะเคี่ยวจนน้ำตาลละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง กลับคืนใส่ในกระทะตามเดิม ยกขึ้นตั้งไฟ ตัดจุกกล้วย ผ่าซีก แล้วตัดออกเป็น ๔ ชิ้น ปอกเปลือกลอกเส้นให้หมด เมื่อน้ำตาลในกระทะเดือดใส่กล้วยลงไป คอยกลับให้กล้วยเกลือกน้ำตาลให้ทั่ว แต่อย่าคนแรงหรือบ่อยครั้งนัก เมื่อสุกแล้วชิ้นกล้วยจะไม่งาม ระวังอย่าให้ไฟแรง สังเกตสีของกล้วย เมื่อเห็นเหลืองใสทั่วกันแล้วยกลงใช้ได้

## ข้าวโพดคลุก

เครื่องปรุง ข้าวโพดต้ม ๖ ดอก มะพร้าว ๑/๒ ถ้วยชา น้ำตาลทราย ๘ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ปอกเปลือกข้าวโพดแล้วใช้มีดคม ๆ ฝานบาง ๆ คะเนว่าจะฝานได้ลึก ๓–๔ ชั้น เมื่อจวนจะถึงซังใช้มีดขูดแผ่ว ๆ ให้ส่วนที่เหลือติดอยู่กับซังหลุดออก แต่อย่าขูดให้แรงถึงกับซังหลุดออกมาด้วย มะพร้าวที่ใช้ควรเป็นมะพร้าวทึมทึก คือมะพร้าวที่ข้างในแก่แล้วแต่ผิวของเปลือกยังเป็นสีเขียวอยู่ ขูดด้วยกระต่ายมือ หรือกระต่ายไทย เอาน้ำตาลมะพร้าวและข้าวโพดที่ฝานไว้คลุกให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน บางคนชอบใส่เกลือเล็กน้อย

วิธีต้มข้าวโพด ปอกเปลือกออกเสียบ้าง ตัดปลายแล้วใส่หม้อ ใส่น้ำพอท่วม ตั้งไฟประมาณ ๑ ชั่วโมง ยกลงรินน้ำทิ้ง การต้มข้าวโพดโดยมากมักจะต้มเวลาที่ทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว เตาว่างอยู่ ถ้าต้องการให้มีรสเค็ม เมื่อข้าวโพดสุกแล้ว หยอดน้ำเกลือลงทางปลายเล็กน้อยทุก ๆ ดอก

## ข้าวเม่าคลุก

เครื่องปรุง ข้าวเม่า ๑ ถ้วยชา มะพร้าวทึมทึก ๑/๒ ถ้วยชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนหวาน เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ ข้าวเม่าเลือกกากผีดละอองให้หมดแล้ว พรมด้วยน้ำเกลือให้ทั่ว พักไว้ แล้วจึงขูดมะพร้าว ถ้าเป็นมะพร้าวแก่อย่าขูดให้ถึงก้นกะลา เพราะจะทำให้เป็นกาก รวมมะพร้าว น้ำตาลข้าวเม่าคลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน รับประทานกับกล้วยหอมหรือกล้วยไข่

## ขนมกล้วย

เครื่องปรุง กล้วยน้ำละว้าขนาดผลย่อม ๕ ผล แป้ง ๕ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๕ ช้อนโต๊ะ มะพร้าว ๒ ช้อนโต๊ะพูน ใบตองใบงาม ๆ ๑ ใบ ไม้กลัดขนาดเล็ก

วิธีทำ ปอกกล้วยใส่จานแบน ๆ ใช้ซ่อมบดจนละเอียด คั้นมะพร้าวประมาณ ๓/๕ ของที่กำหนดไว้คั้นด้วยน้ำน้อย ๆ จนหมดมัน นวดแป้งด้วยน้ำให้เข้ากัน แล้วจึงใส่หัวกะทินวดจนนุ่ม ถ้าเป็นแป้งไม่สด ๆ ก็นวดกับหัวกะทิได้เลยทีเดียว เมื่อนวดแป้งได้ที่แล้ว จึงรวมนวดกับกล้วยต่อไป จนนุ่มและเหนียว แล้วใส่น้ำตาลนวดต่อไปอีกจนเข้ากันดี ตักหยอดลงในใบตอง ใช้มะพร้าวที่เหลือแบ่งใส่ลงตรงกลางกองขนม กดให้จมลงไปในขนมเล็กน้อย แล้วเรียงขนมที่ห่อแล้วลงในลังถึง ตักน้ำใส่กระทะยกขึ้นตั้งไฟ ยกลังถึงตั้งบนกระทะ ปิดฝานึ่งจนสุกเวลาประมาณ ๑๕ นาทีก็สุก ตามส่วนนี้ได้ขนม ๒๕ ห่อ

หมายเหตุ วิธีทำใบตอง ฉีกใบตองกว้างประมาณ ๑ ซม. หยิบซ้อนกันคราวละ ๕ แผ่น จับทบริมตามยาว ส่วนหัวท้ายเหลื่อมไปมาได้ตามพอใจให้พ้นใบตองส่วนที่ขาดเมื่อทบแล้ว ใช้มือจับโดยให้ใบตองส่วนกลางอยู่ในฝ่ามือ ใช้มีดเจียนทั้งสองปลายให้เป็นรูปแหลม เมื่อเจียนแล้วให้มีขนาดยาวประมาณ ๑๕ ซม. ใช้เป็นชั้นนอก ชั้นในก็ทำอย่างเดียวกัน แต่ลดขนาดให้เล็กและสั้นกว่าชั้นนอกประมาณ ๒ ซม. ฉีกใบตองกว้างประมาณ ๑ ซม. สำหรับใช้ทำเตี่ยว ให้ส่วนยาว ๆ กว่าใบตองหรือใบมะพร้าวที่เจียนไว้สัก ๒–๓ ซม. เตี่ยวนี้จะใช้ใบตองหรือใบมะพร้าวก็ได้ ไม้กลัดใช้ผิวไม้ไผ่ผ่าให้เล็กตามขนาดที่ต้องการแล้ววางลงบนที่รองหรือเขียงใช้โคนมีดคม ๆ ตัดโดยจดคมมีดลงให้เฉียงกับไม้แล้วกดแรง ๆ ครั้งเดียวให้ขาด ไม้กลัดจะคมดี

วิธีห่อ ซ้อนใบตองชั้นนอกและชั้นในให้ด้านที่นวลประกบกัน สลับปลายให้อยู่คนละทาง ตักขนมกะวางลงกึ่งกลางห่อ ใช้มือจับริมทบเข้าหากัน กะให้ปลายใบตองเหลืออยู่ข้างละ ๖ ซม. หักปลายใบตองข้างละหนึ่งพับขึ้น ใช้ฝ่ามือโอบไว้ ส่วนนิ้วกลางและนิ้วหัวแม่มือกดข้างห่อกะตรงที่จะพับ หักขึ้นอีกปลายหนึ่งให้ปลายตอบประกบซ้อนกันเป็นรูปแหลม เมื่อหักพับขึ้นแล้ว ใช้มือจับปลายใบตองดึงให้ตึง หยิบเตี่ยวสอดเข้าใต้ห่อ ตามขวาง ทบขึ้นมาบรรจบกันที่ปลาย มือหนึ่งกุมก้นห่อไว้ อีกมือหนึ่งจับปลายเตี่ยวและตอง ดึงให้กระชับกันเพื่อให้ห่อตึงและรูปสวย กลัดไม้กลัดให้ติดเนื้อใบตองพอควร ตัดปลายเตี่ยวให้แหลมพองาม

## แป้งจี่

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียว ๕ ถ้วย น้ำตาล ๒ ๑/๒ ถ้วยชา มะพร้าวขูดกระต่ายจีน ๙ ถ้วยชา น้ำมัน

วิธีทำ นวดแป้งกับมะพร้าวให้เข้ากัน แล้วตวงน้ำตาลใส่นวดต่อไปจนเข้ากัน ใช้กระทะแบนตั้งไฟ ทาน้ำมันพอทั่ว ตักแป้งที่ผสมแล้วขนาดพอดีคำ หยอดลงในกระทะ ใช้ตะหลิวกดให้แบนพอควรอย่าให้บางเกินไป เมื่อผิวแป้งด้านล่างเกรียมกลับให้อีกด้านหนึ่งเกรียมแล้วตักขึ้นใส่จาน

หมายเหตุ แป้งข้าวเหนียวที่ใช้เป็นแป้งจี่นี้ จะเป็นข้าวเหนียวดำหรือข้าวเหนียวขาวก็ได้ ถ้าเป็นแป้งแห้งให้ใช้น้ำอุ่น ๆ พรมแล้วนวดจนแป้งขึ้นทั่วกันพอปั้นเข้าก้อนได้ แล้วจึงนวดกับมะพร้าว

## ขนมต้มแดง

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียวขาว ๕ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลโตนดหรือน้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วยชา มะพร้าว ๑/๒ ถ้วยชา ถั่วเขียวหรือถั่วทองคั่ว ๑ ช้อนชาพูน น้ำดอกไม้สด ๔ ช้อนโต๊ะ น้ำ

วิธีทำ ใช้น้ำนวดแป้งให้นุ่ม แล้วปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาด ๑ ซม. กดให้แบน ตักน้ำใส่กระทะตั้งไฟ พอน้ำเดือดใส่แป้งที่ปั้นเอาไว้ลงไป พอแป้งลอย ตักขึ้นล้างน้ำเย็น เคี่ยวน้ำตาลด้วยน้ำดอกไม้สด น้ำตาลละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางคืนใส่กระทะตามเดิม ใส่มะพร้าวลงกวนจนเหนียว แล้วใส่แป้งที่ต้มไว้คนให้ทั่ว ยกลงตักใส่จานโรยถั่ว

## ขนมน้ำดอกไม้

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าวแห้ง ๑๐ ถ้วย น้ำดอกไม้สด ๑๐ ถ้วยชา น้ำตาลทราย ๑๐ ถ้วยชา น้ำดอกอัญชัน ๓ ช้อนชา

วิธีทำ เชื่อมน้ำตาลด้วยน้ำดอกไม้สด กรองด้วยผ้าขาวบาง นวดแป้งกับน้ำนานประมาณ ๑๕ นาที เมื่อแป้งนิ่มดีแล้ว ใช้น้ำตาลที่เชื่อมไว้ละลายแป้งที่นวดนั้น เด็ดดอกอัญชันส่วนที่เป็นสีใส่ผ้ากรองแล้วคั้นเอาน้ำออก (ไม่ต้องใส่น้ำ) ใส่ลงในแป้งที่ละลายไว้แล้วคนให้ทั่ว เรียงถ้วยตะไลลงในลังถึงยกขึ้นตั้งไฟนึ่งให้ถ้วยร้อนเสียก่อน แล้วตักแป้งหยอดลงในถ้วย ยกขึ้นนึ่ง ๑๕ นาทียกลง เหลาไม้ไผ่ทำรูปเหมือนพาย แต่ปลายต้องอ่อนเรียกว่าไม้ปากเป็ด เมื่อขนมเย็นแล้วใช้ปลายไม้เซาะรอบ ๆ ถ้วย แคะขนมออกจากถ้วยใส่จาน

หมายเหตุ บางคนใช้หัวกะทิใส่เวลานวดแป้งเล็กน้อย คั้นโดยไม่ใส่น้ำเลย

## ข้าวตังนางเล็ด

เครื่องปรุง ข้าวตังขนาด ๕×๘ ซม. ๕ แผ่น น้ำตาลโตนด หรือน้ำตาลมะพร้าว ๕ ช้อนโต๊ะ น้ำมันถั่ว

วิธีทำ ตากข้าวตังให้แห้ง บิเป็นชิ้น ๆ ตามขนาด ตักน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ข้าวตังลงทอด ใช้ตะหลิวกดและคนเรื่อยไปจนข้าวตังพองทั่วแล้วตักขึ้นจนหมด น้ำตาลใส่กระทะตั้งไฟพอละลายยกลง (ไม่ต้องใส่น้ำ) แล้วใช้ช้อนตักโรยเป็นเส้นบนข้าวตัง

# ขนมด้วง

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าวอย่างดี ๑๐ ช้อนโต๊ะ มะพร้าวทึมทึกผลเล็ก ๑ ผล น้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วยชา เกลือ งาคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะพูน

วิธีทำ นวดแป้งด้วยน้ำอุ่นจนนุ่ม ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ นำลงต้ม พอแป้งสุกจับผิวหนาสัก ๑/๒ ซม. ตักขึ้นจุ่มน้ำเย็น ใส่จานหรือภาชนะสำหรับนวดแป้ง พอแป้งอุ่นนวดให้นุ่มจนแป้งล่อนไม่ติดจาน คลึงแป้งเป็นก้อนกลมยาว ๆ เอาผ้าขาวชุบน้ำคลุมไว้ ขูดมะพร้าวส่วนข้างหน้าไว้สำหรับโรย ส่วนก้นขูดใช้คั้นกะทิเคี่ยวไว้สำหรับมูน แบ่งหัวกะทิเคี่ยวให้เป็นน้ำมันสัก ๑ ช้อนโต๊ะ ใช้น้ำมันที่เคี่ยวนี้ทากระดานสำหรับคลึงแป้ง หยิบแป้งครั้งละน้อย คลึงให้เป็นตัวเล็ก ๆ ยาวขนาด ๓ ซม. เมื่อเสร็จแล้วนำไปต้มรวมกัน แล้วสงขึ้น (หรือจะใช้นึ่งก็ได้) แล้วคลุกกับหัวกะทิตักใส่จาน คั่วงาให้เหลืองแล้วโกร่งพอแตก ผสมกับเกลือ ถ้าชอบหวานใส่น้ำตาลเล็กน้อย

# สังขยา

เครื่องปรุง ไข่ ๒ ฟอง น้ำตาลมะพร้าว หรือน้ำตาลโตนด ๔ ถ้วยชา มะพร้าว หัวกะทิข้น ๆ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ต่อยไข่ใส่ภาชนะ คั้นกะทิกรองด้วยผ้าขาวบาง ตวงน้ำตาลใส่ในน้ำกะทิแล้วผสมกับไข่ขยำจนขึ้น (ขยำนานประมาณ

๓๐ นาที) ต่อไปจึงกรองอีกครั้งหนึ่ง แล้วตักใส่ถาด ใส่ลังถึงยกขึ้นตั้งบนกระทะซึ่งน้ำเดือดอยู่แล้ว ปิดฝานึ่ง ๔๕ นาที ยกลง รอจนเย็นแล้วใช้ลังกะสีหรือทองเหลืองแผ่นบาง ๆ ตัดแชะใส่จาน

หมายเหตุ สังขยาที่ปรุงตามส่วนที่กล่าวนี้ คือสังขยาที่ใช้ตัดรับประทานเป็นคำ ๆ การทำสังขยา ถ้าใช้ตีขึ้นไม่ดีเหมือนขยำด้วยใบตองล้างสะอาดแล้วฉีกเป็นริ้ว ๆ เพราะตีทำให้ใยของไข่ขาด หน้าสังขยาไม่ย่น

# ตำรับอาหาร

ของ

ม.ล. เติบ ชุมสาย

# เรื่องอาหารไข่

๑. รู้จักเลือกซื้อหาไข่ที่ใหม่ วิธีง่าย ๆ คือ ไข่ที่เปลือกมองดูสดใส ด้าน ไม่มัน เป็นไข่ใหม่ บางคนใช้วิธีใส่ลงในน้ำถ้าไข่ใหม่จะจม ไข่เก่าจะลอย ที่ต้องเลือกเพราะนอกจากรสชาติและคุณค่าอาหารของไข่ใหม่ดีกว่าไข่เก่า แล้วไข่เก่ายังมีอิทธิพลในการทำให้ลักษณะของอาหารไม่เป็นไปตามต้องการก็มีอยู่มาก เช่น ไม่ฟูเบาเท่าที่ควร ไม่ข้นเท่าที่ควร สีสรรค์ของอาหารดูจืดจางไปไม่น่ารับประทาน กลิ่นไม่ชวนรับประทาน ลักษณะภายนอกของอาหารไข่จานนั้นไม่น่าดูเท่าที่ควร เช่น ไข่ทอด ไข่แดงจะแตกทำให้แบน ถ้าเป็นไข่ต้มแข็ง ไข่แดงอาจออกมานอกไข่ขาว ดังนี้เป็นต้น

๒. ควรเลือกซื้อไข่ขนาดกลางที่นิยมใช้กันไม่ใช่เล็กเกินไป หรือใหญ่จนผิดปกติ เพราะอาจทำให้ส่วนสัดที่ให้ไว้ในตำรับตำราผิดไป

๓. ควรทราบด้วยว่าสีของเปลือกไข่ที่อ่อนหรือแก่ผิดกันนั้นเป็นเพราะพันธุ์ของไก่ ไม่ใช่เชื่อที่พูด ๆ กันว่าไข่เก่ากับไข่ใหม่สีของเปลือกผิดกันอะไรดังนี้

๔. รู้จักวิธีเก็บ ควรเก็บในที่เย็น เช่นตู้เย็น ( Refrigerator ) ถ้าซื้อมาเปลือกไข่สกปรก ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดแล้วจึงเก็บ ไม่ควรล้าง แต่อย่างไรก็ดีไม่ควรซื้อไข่มาเก็บไว้นานเกินไป เพราะหาซื้อได้ไม่ยาก อาจประมาณดูได้ว่า จำนวนไข่ที่ใช้อยู่เป็นประจำมีเท่าไหร่ จะซื้อสามวันครั้งหรืออาทิตย์ละครั้งดังนี้เป็นต้น

๕. ควรมีความรู้ในการใช้ไข่อยู่บ้าง เช่น ถ้าจะใช้ไข่ขาวตีฟูแข็ง ไข่ขาวนั้นต้องไม่แช่เย็น หรือแช่เย็นไว้ก็เอาออกจากตู้เย็นให้คลายความเย็นเสียก่อน ไข่ขาวจะขึ้นฟูเพราะไม่มีไข่แดงเจือปน ฉะนั้น เวลาแยกไข่ขาวจากไข่แดงควรประณีต ชามหรือภาชนะตีไข่เปียกเปื้อนไข่ขาวจะไม่ขึ้น ถ้ามีไข่ขาวเหลืออยู่ ควรเก็บในภาชนะมีฝาปิดและใส่ตู้เย็น ถ้ามีไข่แดงเหลืออยู่เติมน้ำเย็นลงเล็กน้อยแล้วเก็บในตู้เย็นไข่แดงจึงจะไม่แห้ง ไข่ที่ต่อยแล้วถ้าใหม่ ไข่ขาวจะข้น ไข่แดงกลมลอยอยู่เหนือไข่ขาว ถ้าเก่าไข่แดงจะจมลงในไข่ขาว

๖. ควรทราบว่าถึงจะใช้ไข่ใหม่ปรุงอาหาร แต่ไม่รู้จักวิธีการหุงต้มพอก็จะทำให้อาหารนั้นไม่อร่อย ไม่น่ารับประทาน ทั้งลักษณะและสีสรรค์

๗. ควรขึ้นใจข้อควรจำเหล่านี้เมื่อปรุงอาหารไข่

ก. ใช้ไฟอ่อน

ข. แต่ละคนชอบสุกมากน้อยไม่เหมือนกัน แต่ถ้าสุกเกินไปโดยเฉพาะไข่ขาวแข็งเหนียว

ค. เสิฟร้อนจัด

ง. ไข่แช่เย็นควรนำออกจากตู้เย็นให้คลายความเย็น แล้วจึงต้ม มิฉะนั้นจะแตก

จ. ไข่ต้มเกินเวลาไป เมื่อปอกแล้วผ่าจะเห็นว่าตรงไข่ขาวไข่แดงต่อกันเป็นสีเทา

ฉ. ต้มไข่ควรคนบ่อย ๆ เพื่อสุกแล้วไข่แดงจะได้อยู่กลาง

ช. สุกแล้ว แช่น้ำเย็นจนเย็นจะปอกง่าย เมื่อตัดหรือผ่าไข่แดงจะเรียบสวย

วิธีปรุงอาหารไข่ ๔–๕ อย่าง ที่นิยมรับประทานกันอยู่เป็นส่วนมาก คือ

## ไข่ต้ม (Boiled Egg)

๑. น้ำเดือดแล้วใส่ไข่ ๓ นาที ตักขึ้นเป็นไข่ลวกอย่างอ่อน
๒. น้ำเดือดแล้วใส่ไข่ ๕ นาที ตักขึ้นเป็นไข่ลวกอย่างแข็ง
๓. น้ำเดือดแล้วใส่ไข่ ๗ นาที ตักขึ้นเป็นไข่ต้มอย่างอ่อน
๔. น้ำเดือดแล้วใส่ไข่ ๑๐ นาที ตักขึ้นเป็นไข่ต้มอย่างแข็ง

## ไข่โพชท์ (Poached)

หม้อย่อม ๆ ใส่น้ำประมาณ ๒/๓ ของหม้อ ใส่น้ำส้มหรือน้ำมะนาวสัก ๑ ช้อนโต๊ะ พอเดือดทั่วหรี่ไฟให้อ่อน ต่อยไข่ใส่ถ้วย ใช้ช้อนคนน้ำในหม้อให้วน แล้วใส่ไข่ลง สุกมากน้อยตามชอบ เสิฟบนขนมปังปิ้งทาเนย หรือกับซ้อสต่าง ๆ เช่น ซ้อสมะเขือเทศ ซ้อสเห็ด ซ้อสเนยแข็ง

## ไข่ทอด (Fried Egg)

เตรียมกระทะแบนใส่น้ำตั้งบนไฟกลาง ๆ ค่อนข้างอ่อนต่อยไข่ใส่ทอดสุกมากน้อยตามต้องการ หรือจะทอดอย่างกลับเรียก Fried Egg Turn Over นิยมเสิฟกับเบคอน Bacon, แฮม Ham, ไส้กรอก ฯลฯ

# ไข่เจียว (Omelet)

๑. French Omelet ตีไข่ ๓ ฟองพอเข้ากันใส่เกลือ ๑/๒ ช้อนชา พริกไทยนิดหน่อย น้ำนมประมาณ ๖ ช้อนโต๊ะ เตรียมกระทะแบนใส่น้ำมันหรือเนยประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟกลาง ๆ พอร้อนทั่วใส่ไข่ พอด้านล่างเริ่มแข็งตัวใช้ทับพีแบนช้อนยกไข่ขึ้น เพื่อให้ไข่ดิบกลับลงก้นกระทะ พอสุกพับสองหรือม้วนอย่างโรล เสิฟทันที

๒. Puffy Omelet ต่อยไข่แยกไข่ขาวไข่แดง ๔ ฟอง ตีไข่แดงจนขึ้นฟู ใส่เกลือ ๑/๒–๑ ช้อนชา พริกไทยนิดหน่อย น้ำ ๔ ช้อนโต๊ะ ตีไข่ขาวให้ฟูแข็ง เตรียมกระทะแบนตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใส่น้ำมันหรือเนย ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมไข่แดงไข่ขาวเข้าด้วยกัน ใส่ไข่ลงในกระทะทอดจนข้างล่างเหลืองจึงค่อย ๆ กลับ พอไข่สุกแล้วพับสองเสิฟร้อนจัด

Omelet ทั้งสองอย่างนี้จะสอดไส้ก็ได้ เช่น

๑. เนยแข็งป่น

๒. แฮมหรือไส้กรอกหั่นย่อย

๓. เห็ดหรือมะเขือเทศหั่นเล็ก ๆ ผัดกับเนยเกลือพริกไทย

๔. เนื้อสัตว์สุก เช่น ไก่ กุ้ง ปลา ผสมกับซ้อสขาว

# ไข่โพชท์กับซ้อสมะเขือเทศ

ส่วนผสม ไข่โพชท์ ๖ – ๘ ฟอง
เนย ๑/๒ ถ้วย
หอมฝรั่งหั่นละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด ๑ ช้อนชา
เห็ดหั่นเล็ก ๆ ๑/๒ ถ้วย
ถั่วลันเตากระป๋อง ๑/๒ ถ้วย
มะเขือเทศกระป๋อง ๑/๓ ถ้วย (Tomato Paste)
เกลือ ๓ ช้อนชา
น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยนิดหน่อย
วูสเตอร์ซ้อส ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำสต้อกประมาณ ๑ ๑/๒ ถ้วย (น้ำเปล่าก็ได้)

วิธีทำ เนยใส่กระทะพอร้อน ใส่หอมกระเทียมลงผัดแล้วใส่ทุกอย่างลงต้มให้เดือด ไฟอ่อน ๆ ราว ๕ นาที ยกลงลอยไข่โพชท์ลงในซ้อสเสิฟทันทีควรใช้กระทะที่ยกไปเสิฟได้ (Casserole)

# อาหารเส้น

อาหารเส้นที่รับประทานกันอยู่ทุกวันนี้ ที่พอจะจำแนกเป็นพวกใหญ่ ๆ และอยู่ในความนิยมทั่ว ๆ ไปมีดังนี้

๑. ประเภทที่ทำจากข้าวจ้าวมี ขนมจีน เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ

๒. ประเภทที่ทำจากข้าวสาลีมี บะหมี่ มักกะโรนี Macaroni สปาเก็ตตี้ Spaghetti เวอร์มิเชลลี่ Vermicelli

๓. ประเภทที่ทำจากถั่วเขียว (Mung Beans) คือวุ้นเส้นชนิดต่าง ๆ

การหุงต้มปรุงแต่งก็มีต่าง ๆ นานาร้อยแปดพันเก้าชนิด เพื่อถูกปากถูกรสนิยม และตามเค้าของภูมิศาสตร์ของแต่ละชาติ จะแนะนำอาหารเส้นที่ทั่วโลกนิยมอย่างขึ้นหน้าขึ้นตาจนออกชื่อเจ้าของได้ เช่น บะหมี่ของจีน สปาเก็ตตี้ของอิตาลี และหมี่กรอบของไทย

## เส้นบะหมี่

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | แป้งสาลีร่อนแล้วประมาณ | ๕ ถ้วย |
| | ไข่ | ๓ ฟอง |
| | ไข่แดง | ๖ ฟอง |
| | เกลือ | ๒ ช้อนชา |
| | น้ำ | ๓ – ๔ ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน นวดจนนุ่มเหนียว แป้งอย่างนี้จะมีลักษณะแข็งมาก ใช้ผ้าหมาดคลุมไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง นำมาคลึงแผ่ให้บางมาก ๆ แล้วม้วนตัดเป็นเส้นเล็ก ๆ ใช้ตามต้องการ จะคลึงหนาหน่อยตัดใหญ่เป็นเส้นสปาเก็ตตี้ก็ได้

## หมี่กรอบ

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสมเครื่อง | น้ำมัน | ๑ ถ้วย |
| | หมู กุ้งหั่นเล็ก ๆ | ๑ ถ้วย |
| | หอมเล็กสับหยาบ ๆ | ๑/๒ ถ้วย |
| | กระเทียมทำเช่นเดียวกัน | ๑/๔ ถ้วย |
| | เต้าหู้หั่นละเอียด | ๑/๒ ถ้วย |
| | เต้าเจี้ยว | ๑/๔ ถ้วย |
| | กระเทียมดองหั่นบาง ๆ | ๑/๒ ถ้วย |
| | ไข่ตีพอเข้ากัน | ๕ ฟอง |
| | น้ำปลาประมาณ | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| | น้ำตาลประมาณ | ๑/๔ ถ้วย |
| | น้ำส้มหรือน้ำส้มปนน้ำมะนาวประมาณ | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| | พริกป่น | ๑ ช้อนโต๊ะ |

วิธีผัดเครื่อง น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟค่อนข้างแรงพอร้อนจัดใส่หมู กุ้งลงผัด พอสุกจึงใส่หอมกระเทียม เต้าหู้ เต้าเจี้ยว ผัดต่อไปสักครู่ใส่ไข่ คนให้ไข่แตกกระจาย แล้วใส่กระเทียมดอง น้ำปลา น้ำตาล

น้ำส้ม ผัดต่อไปจนเครื่องแห้งพอดี ใส่พริกป่น แล้วใส่เส้นที่ทอดไว้ลงผัดให้ทั่วถึง จัดลงจานโรยหน้าด้วยผิวส้มซ่าหั่นละเอียด กระเทียมดองหั่นบาง ผักชี พริกแดงหั่นบาง ๆ ผักที่นิยมรับประทานด้วยมีใบกุยช่าย ถั่วงอก

วิธีทอดเส้น ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เส้นหมี่พอลวกเท่านั้น ตักขึ้นเกลี่ยผึ่งบนตะแกรง น้ำมันมาก ๆ ใส่กระทะตั้งไฟค่อนข้างแรงใส่เส้นลงทอดทีละน้อย จนเหลืองสวย ถ้ายังไม่ใช้เก็บไว้ในภาชนะมีฝาปิดสนิท

**Spaghetti - Meat Sauce**

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | สปาเก็ตตี้ | ๑ กล่อง ต้มสุก |
| | เนย | ๑/๒ ถ้วย |
| | เนื้อบดละเอียด | ๑ ๑/๒ ถ้วย |
| | หอมฝรั่งหั่นละเอียด | ๑/๒ ถ้วย |
| | กระเทียมสับ | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | มะเขือเทศกระป๋อง ( Paste ) | ๑ กระป๋อง |
| | น้ำสต๊อกหรือน้ำประมาณ | ๓ ถ้วย |
| | ผักชีสับ ( Parslcy ) | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | เกลือ | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | พริกไทยตามชอบ | |
| | น้ำตาลประมาณ | ๓ ช้อนโต๊ะ (ไม่ใส่ก็ได้) |
| | ใบกระวาน ( Bay Leaf ) | ๓ – ๔ ใบ |
| | เนยแข็งขูดอย่างน้อย | ๑ ถ้วย |

วิธีทำ เนยใส่หม้อตื้น ๆ ตั้งไฟกลางพอร้อนจัดใส่หอมกระเทียมผัดให้สุกจึงใส่เนื้อและเครื่องทุกอย่าง นอกจากเนยแข็ง และเส้นสปาเก็ตตี้ ปิดฝาเคี่ยวไฟรุม ๆ ประมาณชั่วโมงครึ่ง จึงใส่เนยแข็ง แล้วใส่สปาเก็ตตี้ที่ต้มสุกใหม่ ๆ คนให้ทั่วเสิฟทันทีอนึ่ง เนยแข็งจะไม่ผสมรวมกับซ้อส จะเก็บไว้โรยหน้าก็ได้

# สำรับคาวของไทย

สำรับคาวของไทยนั้น หมายถึงความนิยมหรือแบบฉบับที่มีมาแต่เดิม อย่างที่เรียกว่าสำรับใหญ่พอที่จะเลี้ยงพระหรือออกงานได้ มักมีไม่น้อยกว่า หกสิ่งเท่าที่ได้เรียนรู้หรือเห็นบันทึกมานั้น การจัดรายการอาหาร (menu) ล้วนเข้าขั้นหลักโภชนาศาสตร์ และศิลปการกินดี (Gastronomy) ทั้งสิ้น จะขอยกตัวอย่างสักเมนูหนึ่ง และจะได้แนะการประกอบด้วย

*แกงร้อน*

*แกงหมูตะพาบน้ำ*

*ห่อหมก*

*หรุ่ม*

*เต้าเจี้ยวพล่า*

*ผักดิบ – ปลาทอด*

## แกงร้อน

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | หมู หรือ กุ้ง หรือไก่ หั่นชิ้นเล็ก ๆ (หรือทั้งสามอย่างรวมกันก็ได้) | ๑ ถ้วย |
| | วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น ๆ ประมาณ | ๓ ถ้วย |
| | เครื่องแกงร้อน (ฟองเต้าหู้แห้ง ดอกไม้จีน เห็ดหูหนู) แช่น้ำล้างสะอาด | ๑ ถ้วย |

| | |
|---|---|
| รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกรวมกัน | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันประมาณ | ๑/๔ ถ้วย |
| น้ำหรือน้ำมันสต้อกประมาณ | ๖ ถ้วย |
| น้ำปลาประมาณ | ๑/๔ ถ้วย |
| น้ำตาลประมาณ | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ไข่ตีพอเข้ากัน | ๓ ฟอง |
| ต้นหอมใช้แต่ส่วนขาวหรือส่วนเขียวด้วยเพียงเล็กน้อย ตัดท่อนสั้นประมาณ ๑ นิ้ว | ๑ ถ้วย |
| ผักชี พริกไทย | |

**วิธีทำ** น้ำมันใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนจัดใส่เครื่องที่โขลกผัดให้หอมใส่น้ำพอเดือดใส่ไก่ ไก่สุกแล้วใส่วุ้นเส้นและเครื่องแกงร้อน น้ำปลา น้ำตาล ค่อย ๆ ใส่ไข่ลงคนให้แตกกระจาย แล้วใส่ต้นหอม เดือดทั่วตักใส่ชาม โรยผักชีพริกไทย เสิฟทันที

## แกงหมูตะพาบน้ำ

**ส่วนผสม**

| | |
|---|---|
| หมูเลือกเนื้อ ๆ เช่นตะโพกหั่นพอคำ | ๓ ถ้วย |
| กะทิ (มะพร้าว ๑ กิโลกรัมคั้นด้วยน้ำ ๖ ถ้วย) | ๖ ถ้วย |
| น้ำพริกแกงเผ็ด | ๑/๓ ถ้วย |
| ผักหรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ระกำ มะอึก สับปะรด มะเขือเทศ ตัดชิ้นพอคำ | ๑ ถ้วย |
| (ถ้าระกำ มะอึกใช้แต่น้อย) | |

น้ำปลา ๑/๓ ถ้วย
น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ

พริกสด โหระพา ใบมะกรูด

วิธีทำ กะทิตั้งไฟพอเดือดท้วยกลง ช้อนส่วนที่ข้นไว้ครึ่งหนึ่ง ส่วนอีกครึ่งหนึ่ง ตั้งพอเดือดใส่หมูลงเคี่ยวประมาณ ๑/๒ ชั่วโมง ตักหัวกะทิที่แบ่งไว้ประมาณ ๑ ถ้วย ใส่กระทะตั้งไฟนำน้ำพริกลงผัดให้หอมจริง ๆ แล้วใส่รวมในหม้อหมูทั้งหัวกะทิที่แบ่งไว้ด้วย เดือดทั่วแล้วใส่ผักหรือผลไม้ และใบมะกรูด ๒–๓ ใบ ฉีกเป็นชิ้น แล้วใส่น้ำปลา น้ำตาล พริกสด โหระพา เดือดสักครู่ยกลง

## ห่อหมก

ส่วนผสม เนื้อปลา เช่น ปลาช่อน ปลาอินทรี ปลากะพง ฯลฯ
ขอแต่ให้เป็นปลาเนื้อขาวบดละเอียด ๒ ถ้วย
น้ำพริกแกงคั่วอย่างถึงรากผักชีหน่อย ๑/๓ ถ้วย
กะทิค่อนข้างข้น (มะพร้าว ๑ กิโลกรัมต่อน้ำ ๔ ถ้วย) ๔ ถ้วย
น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ
ไข่ ๓ ฟอง

ผักชี พริกแดงและใบมะกรูดหั่นฝอย กะทิข้น ๆ สำหรับโรยหน้า
ผักที่ใช้รองห่อหมก เช่น ใบยอ กะหล่ำปลี หั่นฝอยหยาบ ๆ ลวกน้ำ ใบโหระพา

วิธีทำ คนเนื้อปลากับน้ำพริก และกะทิประมาณ ๒ ถ้วยแล้วค่อย ๆ ผสมกะทิที่เหลือลงสลับกับน้ำปลา จนข้นดี ต่อยไข่แยกไข่ขาวไข่แดง ตีไข่แดงให้ฟูผสมลง แล้วจึงตีไข่ขาวให้ฟูแข็งผสมลงคนเบา ๆ ให้ทั่ว เตรียมภาชนะ เช่น กระทงชามทนไฟรองก้นด้วยผักที่เตรียมไว้ ตักห่อหมกใส่ให้เต็ม โรยผักชี พริกแดงใบมะกรูด หยอดหัวกะทินึ่งหรืออบก็ได้ ขนาดเล็กนึ่งประมาณ ๑๕ นาที ชามใหญ่ประมาณ ๑/๒ ชั่วโมง

# หรุ่ม

ส่วนผสม

| | |
|---|---|
| หมู กุ้ง ไก่ หรือแม้แต่เนื้อก็ใช้ได้บด | ๒ ถ้วย |
| รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกรวมกัน | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมัน | ๑/๔ ถ้วย |
| หอมฝรั่งหรือหอมเล็กหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ประมาณ | ๑ ถ้วย |
| ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ ๆ | ๑/๒ ถ้วย |
| น้ำปลา | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาล | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ไข่ | ๖ ฟอง |
| น้ำมันมาก ๆ | |

วิธีทำ น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนจัดใส่เครื่องที่โขลกลงผัดหอมแล้วใส่ไก่ พอสุกใส่หัวหอม ผัดพอหัวหอมสุกใส่น้ำปลาน้ำตาลถั่วลิสง ตักขึ้น

ต่อยไข่ ตีพอเข้ากัน กรองด้วยกระชอนลวดเพื่อกันไข่ขาวที่เป็นลิ่มออก กระทะแบนใส่น้ำมันลึกประมาณ ๑/๔ นิ้ว ตั้งไฟกลาง ๆ ใช้นิ้วทั้งห้าจุ่มไข่แล้วโรยให้เป็นฝอยกลับกันไปมาเป็นตาตะราง พอเหลืองตักไส้ใส่ตรงกลางพับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมันสักครู่จัดลงจาน

## เต้าเจี้ยวพล่า

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | เต้าเจี้ยวอย่างน้ำกรองน้ำออกเสียบ้าง | ๑/๒ ถ้วย |
| | น้ำมัน | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | กุ้งเผาหรือปลากรอบหรือทั้งสองอย่างหั่นเล็ก ๆ | ๑/๒ ถ้วย |
| | ขิงหั่นฝอย หอมเล็ก ซอยอย่างละ | ๑/๒ ถ้วย |
| | น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำส้มซ่า รวมกัน | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| | น้ำปลา | ๑ – ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | น้ำตาล ( ไม่ใส่ก็ได้ ) | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | ผักชี ต้นหอม หั่นรวมกัน | ๑/๓ ถ้วย |
| | พริกแดงหั่น | |

วิธีทำ น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่เต้าเจี้ยวลงผัด ตักขึ้นพอคลายร้อนจัด ใส่เครื่องทุกอย่างลงคลุก จัดใส่ถ้วยเครื่องจิ้มรับประทานกับผักสดต่าง ๆ เช่น แตงกวา ขิงอ่อน มะเขือ ขมิ้นขาว แคร์อท ผักชี ต้นหอม ฯลฯ และมีปลาแกล้มด้วย เช่น ปลาดุกย่าง ปลาดุกฟู ปลาทอด ฯลฯ

# ตำรับอาหารเบ็ดเตล็ด

## ข้าวมันไก่

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | น้ำมัน | ๑ ๑/๒ ถ้วย |
| | กระเทียมสับ | ๑/๔ ถ้วย |
| | ไก่ตัดทั้งเนื้อทั้งกระดูก | ๑ ตัว กลาง ๆ |
| | เต้าเจี้ยวขาวอย่างสีน้ำตาล | ๑/๒ ถ้วย |
| | ขิงโขลกหรือหั่นฝอย | ๑/๓ ถ้วย |
| | (ถ้าขิงแก่ลดจำนวนลงหน่อย) | |
| | น้ำ | ๕ ถ้วย |
| | ข้าวสารจ้าว ๔ ถ้วย ข้าวเหนียว ๑/๓ ถ้วย ซาวรวมกัน | |
| | ถั่วดำต้มสุกจนเปื่อย | ๑/๒ – ๑ ถ้วย |
| | น้ำ | ๖ ถ้วย |
| | ซีอิ๊วขาว | ๑/๔ ถ้วย |
| | ซีอิ๊วดำ | ๒ ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ น้ำมันใส่หม้อตั้งไฟกลาง ๆ พอร้อนจัด ใส่กระเทียมผัดพอเป็นสีนวล ใส่เต้าเจี้ยวและไก่ สักครู่ใส่ขิง น้ำ ถั่วดำ ข้าว และซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ พอข้าวเริ่มแห้งราไฟ ดงต่อไปจนสุกใช้เวลา ๒๕ – ๓๐ นาที

ถ้าชอบน้ำจิ้มทำดังนี้ เต้าเจี้ยวกับซีอิ๊วดำอย่างละครึ่ง ใส่ขิงโขลกปนกระเทียมและพริกแดงนิดหน่อย เติมน้ำส้มตามชอบ

จะรับประทานกับแตงกวา ต้นหอมก็ได้
ที่ใช้ข้าวเหนียวปนลงไปด้วยเพราะจะให้ข้าวนุ่มขึ้น

## ข้าวแกงเนื้อสำเร็จ

ส่วนผสม น้ำมัน ๑ ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด ๑/๓–๑/๒ ถ้วย (แล้วแต่ชอบเผ็ดมากหรือน้อย)
เนื้อหั่นอย่างแกงเผ็ด ๒ ถ้วย
กระทิ ๖ ถ้วย
(มะพร้าวขูด ๑ กก. คั้นด้วยน้ำประมาณ ๕ ถ้วย)
ข้าวจ้าว ๕ ถ้วย ข้าวสารข้าวเหนียว ๑/๒ ถ้วย ซาวรวมกัน
ข้าวโพดเลือกอ่อน ๆ ฝานบางประมาณ ๒ ถ้วย
น้ำปลาประมาณ ๑/๒ ถ้วย
มะเขือพวงหรือผักอื่นที่ใช้ใส่แกงเผ็ดมากน้อยตามชอบ
พริกสด เขียว แดง เหลือง หั่นแฉลบ หรือใส่ทั้งเม็ดมากน้อยตามชอบ
ใบโหระพาเด็ดตวงแน่น ๆ ๒ ถ้วย

วิธีทำ น้ำมันใส่หม้อตั้งไฟกลาง ๆ พอร้อนจัด ใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม แล้วใส่เนื้อผัดสักครู่ จึงใส่กะทิและน้ำปลาเดือดทั่วแล้วใส่ข้าวและข้าวโพด คนเป็นครั้งคราว พอน้ำจวนแห้งจึงใส่มะเขือพวง พริกสด และโหระพา คนให้ทั่ว ราไฟ ดงต่อจนสุก ใช้เวลา ๒๕–๓๐ นาที

# ข้าวมัน

ส่วนผสม มะพร้าวขูดอย่างขาว ๑ กิโล คั้นด้วยน้ำ ๕ ถ้วยแล้วตวงกะทิใช้ ๖ ถ้วย

| | | |
|---|---|---|
| เกลือ | | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาล | ๑/๓ – ๑/๒ | ถ้วย |
| ข้าวสาร | | ๔ ถ้วย |

วิธีทำ ต้มกะทิ น้ำตาล และเกลือด้วยกัน พอเดือดซาวข้าวใส่คนเป็นครั้งคราว เมื่อเดือดทั่วดีลดไฟลง เมื่อกะทิจวนแห้งราไฟให้อ่อน ปิดฝา คนต่อไปจนสุกระอุ (ประมาณครึ่งชั่วโมง) ถ้าชอบกลิ่นข้าวใหม่ ตัดใบเตยหอมเป็นท่อน ๆ สัก ๒ – ๓ ใบ หุงไปด้วย

# แกงไก่

เครื่องปรุงน้ำพริก

| | |
|---|---|
| พริกแห้งกรีดเมล็ดออก | ๕ เม็ด |
| หัวหอมหั่นหยาบ ๆ | ๑/๒ ถ้วย |
| กระเทียมทำเช่นเดียวกัน | ๑/๕ ถ้วย |
| ข่าหั่นฝอยหยาบ ๆ | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ตะไคร้หั่นบาง ๆ | ๑/๔ ถ้วย |
| พริกไทยเม็ด | ๑ ช้อนชา |
| ผิวมะกรูดหั่นละเอียด | ๑ ช้อนชา |

| | |
|---|---|
| รากผักชีหั่น | ๑/๔ ถ้วย |
| ลูกผักชีคั่ว | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ลูกยี่หร่าคั่ว | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ถ้าชอบกลิ่นลูกจันทร์เทศใส่สักครึ่งลูก | |
| ดอกจันทร์เทศก็เช่นเดียวกันใส่ | ๒ – ๓ ดอก |
| กะปิ | ๒ ช้อนชา |

โขลกด้วยกันใส่เกลือ ๑ ช้อนชา จนละเอียดยิบ

ส่วนผสมอื่น ๆ

ไก่ ๑ ตัว พร้อมด้วยเครื่องใน หั่นใช้แต่เนื้อ คงได้ประมาณ ๓ ถ้วย

| | |
|---|---|
| กะทิข้นกลาง ๆ | ๔ ถ้วย |
| (คั้นจากมะพร้าวขูดประมาณ ๑ กิโล) | |
| มะเขือพวง | ๑/๒ – ๑ ถ้วย |
| ใบโหระพาเด็ดดวงประมาณ | ๑ ถ้วย |
| ใบมะกรูดฉีกใบละ ๔ ชิ้น | ๕ – ๖ ใบ |
| พริกอ่อนหั่นหลีกไส้ | ๑๐ – ๑๒ เม็ด |
| น้ำปลา | ๓ – ๔ ช้อนโต๊ะ |

น้ำพริกแกงเผ็ดอย่างข้างบน

**วิธีทำ** ตั้งกะทิให้เดือด ใส่ไก่เคี่ยวประมาณ ๒๐ นาทียกลง ตักกะทิส่วนที่แตกมัน ๑ ถ้วยใส่กระทะ ผัดน้ำพริกให้หอมจริง ๆ แล้วใส่ใบมะกรูดและมะเขือพวงลงผัดสักครู่ จึงกลับใส่ลงในหม้อไก่ ใส่น้ำปลา พอเดือดทั่ว ใส่พริกอ่อน โหระพา ตามลำดับ

# งบข้าว

ส่วนผสม

| | |
|---|---|
| ข้าวสุก | ๒ ถ้วย |
| เนื้อไก่หั่นอย่างแกง | ๑ ถ้วย |
| (หรือจะใช้เนื้อหน้าอกทั้งชิ้นก็ได้) | |
| น้ำพริกแกงคั่ว | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| กะทิข้น ๆ | ๑ ถ้วย |
| น้ำปลา | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| พริกแดงหั่นตามขวางเม็ด หรือหั่นฝอย | |
| ผักชีเด็ดเป็นช่อ | |

วิธีทำ เตรียมใบตองเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมขนาดประมาณ ๑๐×๑๐ นิ้ว ซ้อนกันสี่ชั้น ๒ – ๓ ชุด ผสมน้ำพริกแกงกับกะทิ ไก่ และน้ำปลา อย่างทำห่อหมก

ตักข้าวใส่กลางตองที่เตรียมไว้สัก ๑/๒ ถ้วย ตักไก่ที่ผสมใส่ลง แล้วตักข้าวใส่ข้างบนอีกประมาณ ๑/๒ ถ้วย วางช่อผักชี โรยด้วยพริกแดง แล้วห่อให้เป็นสี่เหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า กลัดด้วยไม้กลัดใหญ่ ๆ หรือผูกด้วยเชือกวางบนตะแกรง ปิ้งบนไฟกลาง ๆ คอยกลับ

ประมาณ ๒๐ นาที ราไฟให้อ่อนหน่อย ปิ้งต่อไปอีกสัก ๑๐ นาที ก่อนเสิฟแก้ใบตองชั้นนอกออก เสิฟทั้งใบตองชั้นใน หรือจะแก้แล้วพับใบตองกลับลงข้างล่างก็ได้ เหมาะสำหรับเดินทาง จะเข้าเตาอบแทนปิ้งก็ได้

# ข้าวและแกงกูระหม่าไก่

## ส่วนผสมเครื่องแกง

ลูกผักชีล้างน้ำให้สะอาด แล้วคั่วให้หอมป่นให้ละเอียด ๑/๔ ถ้วย
ยี่หร่าทำเช่นเดียวกัน ๒ ช้อนโต๊ะ
อบเชย ๑ ชิ้น กานพลู ๖ ดอก ใบกระวาน ๔ – ๕ ใบ
ลูกกระวาน ๖ ลูก ป่นรวมกัน
พริกไทยป่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ
เมล็ดอามัน ๑/๒ ถ้วย ลวกน้ำเอาเปลือกออก
ขิงแก่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ๒ ช้อนโต๊ะ
หอมเล็กหั่นชิ้นเล็ก ๆ ๑/๔ ถ้วย
แล้วนำเครื่องปรุงทั้งหมดมาโขลกรวมกันให้ละเอียด

## วิธีทำแกงกูระหม่าไก่

ไก่ ๑ ตัวใหญ่ตัดเป็นชิ้นประมาณ ๘ ชิ้น
แบ่งเครื่องแกงไว้ ๑/๔ ถ้วย แล้วนำเครื่องแกงที่เหลือมาคลุก
กับไก่แล้วหมักไว้
กะทิคั้นข้น ๆ ตั้งไฟให้เดือดจนแตกมัน ๒ ถ้วย
เนย ๑/๔ ถ้วย น้ำมันพืช ๑/๔ ถ้วย ใส่หม้อตั้งไฟ หอมเล็ก
ซอยให้ละเอียด ๑/๔ ถ้วย ใส่ลงไปเจียวพอเหลือง
นำไก่ลงผัด ใส่กะทิปิดฝาเคี่ยวไปจนไก่นุ่มดี
แล้วใส่นมเปรี้ยว (วิธีทำนมเปรี้ยว นมสด ๑/๒ ถ้วย น้ำมะนาว
๑/๔ ถ้วย)
ใส่น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะคนให้ทั่ว ใส่ผักชี
ตัด ๒ ท่อน ๑ ถ้วย ปิดฝาแล้วยกลง

# ข้าวกูระหม่า

ส่วนผสม ข้าวสาร ๕ ถ้วย ซาวน้ำใส่กระชอนไว้
น้ำ ๖ ถ้วย
เนย ๑/๒ ถ้วย น้ำมันพืช ๑/๒ ถ้วย
เครื่องแกงกูระหม่า ๑/๔ ถ้วย
ผงกาหรี่ ๑ ช้อนโต๊ะ
หอมเล็กซอยละเอียด ๑/๒ ถ้วย
เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เนย น้ำมันพืช ใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมซอยแล้วเจียวพอเหลือง
ใส่เครื่องแกงและผงกระหรี่ผัดให้หอม
ใส่น้ำ เกลือ น้ำตาล ปิดฝาให้เดือด
ใส่ข้าวสารแล้วคนให้ทั่ว ใช้ไฟกลาง ๆ
พอข้าวจวนสุกคนให้ทั่วอีกที แล้วราไฟทิ้งไว้จนสุก เวลาจะ
รับประทานตักใส่ภาชนะแล้วโรยหอมเจียว

# น้ำพริกผักจิ้ม

ส่วนผสม – วิธีทำ

ใบสะระแหน่ ๑/๒ ถ้วย
ผักชีหั่นหยาบ ๆ ๑/๒ ถ้วย
กระเทียมหั่นเล็ก ๆ ๒ ช้อนโต๊ะ

พริกเหลือง ๓ เม็ด
แล้วนำมาโขลกหรือบดรวมกันให้ละเอียด
นมสด ๑/๒ ถ้วย
น้ำมะนาว ๑/๔ ถ้วย
น้ำส้ม ๑/๔ ถ้วย
เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล ๑/๒ ถ้วย
ผสมรวมกันแล้วใส่เครื่องที่โขลกไว้คนให้เข้ากัน

ผักที่ใช้รับประทานด้วย

ใช้แตงกวา ต้นหอม ตัดแต่งตามชอบ

## ไก่สอดไส้

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | ไก่ใหญ่แต่เลือกที่ดี ๆ และไม่แก่ | ๑ ตัว |
| | หมูบด | ๑ ๑/๒ ถ้วย |
| | ขนมปังป่น | ๑/๒ ถ้วย |
| | แฮมหรือเบคอนหั่นละเอียด | ๑/๒ ถ้วย |
| | ผักชีสับ | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | ขึ้นช่ายสับ | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | เกลือ | ๒ ช้อนชา |
| | พริกไทย | ๑ ช้อนชา |
| | วูสเตอร์ซ๊อส | ๒ ช้อนโต๊ะ |

| | | |
|---|---|---|
| | หอมฝรั่งสับหยาบ ๆ | ๑/๔ ถ้วย |
| | เนย | ๑/๔ ถ้วย |

วิธีทำ ทำไก่สะอาดแล้วตัดคอเพียงไหล่ ขดปีกให้เรียบร้อยส่วนขาตัดต่ำกว่าเข่านิดหน่อย ใช้มะนาวผ่าครึ่งซีกทาในท้องไก่ให้ทั่ว ผัดหอมกับเนยพอสุกแล้วผสมกับเครื่องทุกอย่างบรรจุในท้องไก่ให้เต็มแล้วเย็บผูกรวบขาเข้าด้วยกันเหนือเข่านิดหน่อย ทาเนยให้ทั่วเข้าเตาอบประมาณ ๑ ๑/๒ – ๒ ชม. ขณะที่อบใช้น้ำชุบราดบนตัวไก่ ๔–๕ ครั้ง เพื่อไม่ให้แห้ง น้ำที่ตกใช้ทำเกรวี่

## พะแนงเป็ดสอดไส้

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | เป็ดถอด | ๑ ตัว |
| | เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ | ๒ ถ้วย |
| | น้ำพริกแกงเผ็ด | ๑/๔ ถ้วย |
| | ถั่วลิสงขั้วป่น | ๑/๔ ถ้วย |
| | หอมเล็กหั่นสี่เหลี่ยม | ๑/๒ ถ้วย |
| | ผักชีหั่น | ๑/๔ ถ้วย |
| | พริกเหลือง | ๑๐–๑๕ เม็ด |
| | มันฝรั่งหัวเล็กต้มปอกเปลือก | ๒๐ หัว |
| | กะทิข้นกลาง ๆ | ๕–๖ ถ้วย |
| | (ใช้มะพร้าวประมาณ ๑ กิโล) | |
| | น้ำปลา น้ำตาล | |
| | ไข่ตีพอเข้ากัน | ๑ ฟอง |

วิธีทำ เป็ดถอดล้างสะอาด ผสมเนื้อหมู น้ำพริกแกงเผ็ด ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ ถั่วยี่สงบ่น ๒ ช้อนโต๊ะ หัวหอม ผักชี ไข่ เข้าด้วยกัน แล้วสอดเป็นไส้เป็ด เย็บตรงรอยขาดทุกแห่งด้วยเข็มและด้ายใหญ่และเย็บห่าง ๆ ตั้งกระทะบนไฟกลาง ๆ พอเดือดทั่วแล้วใส่เป็ดเคี่ยวไฟอ่อน ๆ พอนุ่มดีแล้วตักขึ้น ส่วนกะทิที่เคี่ยวเป็ด ใช้ผัดน้ำพริกจนหอม แล้วใส่ถั่วยี่สงบ่น มันและพริกแดง เคี่ยวต่อไปประมาณ ๕ นาที ใส่น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ ยกลง

จะจัดเป็ดทั้งตัวลงจาน เรียงมันและพริกแดงรอบ ๆ แล้วราดน้ำพริก หรือนำน้ำพริกไปเสิฟต่างหากก็ได้

ถ้าจะไม่จัดลงจานทั้งตัว จะตัดเป็นแว่น ๆ ก่อนก็ดี

## แกงจืดไข่ม้วน

๑. ไข่ ๒ ฟอง ตีพอเข้ากัน ใส่เกลือ ๑/๒ ช้อนชา พริกไทยนิดหน่อย

๒. กระทะแบนทาน้ำมันตั้งไฟกลาง ๆ พอร้อนจัดใส่ไข่ลงกรอกให้บาง ๆ สุกแล้วแซะขึ้นไว้ จะได้ไข่กรอกสามแผ่น

๓. กุ้งน้ำจืด ใช้เนื้อและมันหั่นแล้วตวง ๑ ถ้วย บดให้ละเอียดใส่เกลือ ๑ ช้อนชา กระเทียมสับละเอียด ๑/๒ ช้อนชา คลุกให้ทั่ว แล้วทาเกลี่ยบนแผ่นไข่ ม้วนอย่างโรลนึ่ง ๗ - ๘ นาที เย็นแล้วตัดเป็นแว่นหนา ๑/๔ นิ้ว

๔. เห็ดสดทำสะอาด ดอกใหญ่ผ่า ดอกเล็กไม่ต้อง ๑ ถ้วย

๕. น้ำซุปรสดี ๆ ๕ ถ้วย ต้มเดือดแล้วใส่เห็ด เห็ดสุกแล้วใส่ไข่ม้วน แล้วใส่ต้นหอม ตอนขาวตัดท่อน ๑ นิ้ว ๑/๒ ถ้วย เดือดทั่วยกลง

# แกงร้อน

๑. เนื้อหน้าอกไก่ต้ม กุ้งน้ำจืดต้ม หั่นเล็ก ๆ ยาวขนาด ๑ ๑/๒ นิ้ว (จะใช้เนื้อหมูก็ได้) แคร็อทต้มสุกหั่นขนาดเดียวกัน ดอกไม้จีน เห็ดหูหนู ฟองเต้าหู้ แช่น้ำทำสะอาด ต้นหอมเขียวบ้างขาวบ้างตัดท่อน ๑ ๑/๒ นิ้ว วุ้นเส้นใช้ทั้งแห้ง ตัดด้วยตะไกร ยาวประมาณเท่ากัน ไข่กรอกหนา ๆ ตัดเล็ก ๆ ยาวขนาดเดียวกัน

๒. ปลาหมึกสดตัวกลาง ๆ ทำสะอาด ตัดเป็นท่อน หนา ๑ ๑/๒ นิ้ว

๓. หยิบเครื่องปรุงในข้อหนึ่งอย่างละชิ้น และอย่างละเล็ก ๆ น้อย ๆ สอดใส่ไว้ในแหวนปลาหมึก

๔. เตรียมน้ำซุปรสดี ๆ ๕ ถ้วย ใส่รากผักชีกระเทียม พริกไทย โขลกรวมกัน ๑ ช้อนชาละลายลงตั้งไฟพอเดือดใส่ปลาหมึกที่เตรียมไว้ (จะใส่น้ำตาลนิดหน่อยให้ได้รสชาดแกงร้อนที่แท้จริงก็ได้) พอสุกหรือประมาณ ๕ นาทียกลง เวลาเสิฟโรยผักชีพริกไทย

# ต้มยำปลากะพงและกุ้ง

๑. ปลากะพงขาวทำสะอาดแล่ใช้แต่เนื้อ หั่นเป็นแถบบาง ๆ กว้างประมาณ ๑ นิ้ว

๒. กุ้งทะเลตัวกลาง ๆ ทำสะอาด

๓. ต้นขึ้นช่าย เลือกต้นเล็ก ๆ ตัดยาวราว ๔ นิ้ว จุ่มน้ำร้อนพอตายนิ่ง

๔. วางกุ้งลงบนชิ้นปลาแล้วม้วนอย่างโรล ผูกให้แน่นด้วยต้นขึ้นช่าย

๕. ตะไคร้ ๑ ต้น ทุบพอแตกตัดท่อน ๑ นิ้ว ใบมะกรูด ๓ – ๔ ใบ ฉีกส่อง หอมเล็ก ๓ – ๔ หัว กระเทียม ๒ หัวย่อม ๆ พริกแห้ง ๓ เม็ด สามอย่างนี้เผาจนเกรียมแล้วห่อรวมกับตะไคร้ใบมะกรูดด้วยผ้าบาง ๆ

๖. น้ำ ๕ – ๖ ถ้วย ตั้งไฟพอเดือดใส่กระดูกและเศษปลาพร้อมด้วยเครื่องที่ห่อไว้ ช้อนฟองจนน้ำใส แล้วปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนสักครึ่งชั่วโมง ยกลงกรองใช้แต่น้ำ

๗. ตั้งหม้อน้ำแกงที่เตรียมไว้ เดือดแล้วใส่ปลาม้วน พอสุกยกลง ปรุงด้วยน้ำปลา มะนาว โรยผักชีนิดหน่อย

## แกงส้มผักต่าง ๆ

๑. หอมเล็กหั่นหยาบ ๆ ๑/๔ ถ้วย กระเทียมทำเช่นเดียวกัน ๑ ช้อนชา ข่าหั่นฝอย ๆ ๑ ช้อนชา กะปิ ๑ ช้อนชา พริกแห้ง ๓ เม็ด กรีดเม็ดทิ้งล้างน้ำ โขลกรวมกันจนละเอียด

๒. ละลายเครื่องที่โขลกไว้กับน้ำ ๕ – ๖ ถ้วย ตั้งไฟพอเดือด

๓. ปลาช่อนตัวกลาง ๆ ทำสะอาด ตัดเป็นแว่นต้มในหม้อน้ำแกง เคี่ยวไฟอ่อน ๆ สักครึ่งชั่วโมง ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำส้มมะขามและน้ำตาลนิดหน่อยแล้วยกลง ตักชิ้นปลาขึ้น แกะใช้แต่เนื้อ อย่าให้มีก้างและหนังติด แล้วแบ่งเนื้อปลาเป็นคำเล็ก ๆ

๔. ถั่วฝักยาวหั่นเฉลียงบาง ๆ แครอท มะละกอดิบ กล่ำปลีหั่นฝอยหยาบ ๆ ผักบุ้งอ่อน ๆ ตัดท่อนขนาด ๑ นิ้ว

๕. ผักกาดขาวปลี ตัดขนาด ๓ × ๓ นิ้ว จุ่มน้ำร้อนพอตายนิ่งแล้วแผ่ออก หยิบปลาและผักที่เตรียมไว้อย่างละเล็กน้อย วางบนผักกาดห่อม้วน

ให้แน่น ขนาดพอคำ เรียงในภาชนะตื้น ๆ ตักน้ำแกงใส่อย่าให้ท่วม แล้วนึ่ง ๑๐ – ๑๕ นาที ถ้าชอบให้ผักเปื่อยก็นึ่งนานหน่อย สุกแล้วยกลงรินน้ำแกงกลับใส่ลงในหม้อ

๖. ตักม้วนผัก ๔ – ๕ ม้วนวางในชามแบ่งแกง อุ่นน้ำแกงให้เดือดแล้วตักใส่เสิฟทันที

## แกงบวน

ส่วนผสมน้ำพริก

| | |
|---|---|
| หอมเผาปอกหั่นหยาบ ๆ | ๑ ถ้วย |
| กระเทียมทำเช่นเดียวกัน | ๑/๒ ถ้วย |
| ข่าทำเช่นเดียวกัน | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ตะไคร้หั่นบาง ๆ | ๑/๒ ถ้วย |
| กระชายขูดผิวหั่นบาง ๆ | ๑/๒ ถ้วย |
| ผิวมะกรูดหั่นเล็ก | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ต้นและรากผักชีหั่น | ๑/๔ ถ้วย |
| พริกไทยเม็ด | ๒ ช้อนชา |
| ปลาช่อนย่างใช้แต่เนื้อ | ๒ ถ้วย |
| ปลากุเลาเค็มปิ้งหรือทอดใช้แต่เนื้อ | ๑/๒ ถ้วย |

ทุกสิ่งโขลกรวมกัน

ปลาเนื้อขาวทุกชนิดใช้ได้ ไม่ว่าน้ำจืดหรือน้ำเค็ม ไม่จำเป็นจะต้องเป็นปลาช่อนเท่านั้น อนึ่งถ้าไม่มีปลาย่างสด จะใช้ปลาย่างแห้ง เช่น ปลาสลาด ปลาเนื้ออ่อนก็ได้

วิธีเตรียมเครื่องในหมูและเนื้อหมู

๑. กระเพาะหมูกลับข้างในออกขูดล้างด้วยเกลือให้สะอาด บางท่านใช้ปูนล้าง กลับเข้าที่เดิม ต้มพอสุกหั่นบาง ๆ พอคำ ๒ ถ้วย

๒. หัวใจผ่าครึ่งล้างต้มพอสุกหั่นเช่นเดียวกัน ๑ ถ้วย

๓. ไส้อ่อนต้มพอสุกตัดท่อนราวคำ ๑ ถ้วย

๔. ไส้แก่กลับล้างอย่างกระเพาะต้มพอสุก ตัดเช่นเดียวกัน ๒ ถ้วย

๕. ปอดต้มพอสุกหั่นอย่างกระเพาะ ๑ ถ้วย

๖. ตับต้มพอสุกหั่นบาง ๆ ๑ ถ้วย

๗. หมูสามชั้นใช้ทั้งหนัง ต้มพอสุกหั่นบาง ๆ ๑ ถ้วย

๘. เนื้อหมูหั่นชิ้นขนาดต้มพะโล้ ต้มหัวผักกาดสด ๆ ๓ ๆ ประมาณ ๒ ถ้วย

ใบหญ้านางโขลกแล้วใส่น้ำคั้น กรองด้วยผ้าประมาณ ๒ ถ้วย เพื่อต้องการกลิ่นและสี บางคนใช้ใบมะตูม ถ้าไม่มีบางทีอาจใช้ใบกุยช่ายแทน แต่กลิ่นแปลกไปหน่อย

วิธีแกง ละลายน้ำพริกกับน้ำใบหญ้านาง และน้ำเย็นรวมกันราว ๑๒ ถ้วย ตั้งไฟพอเดือด ใส่ตะไคร้หั่นบางมาก ๆ ๑ ถ้วย ใบมะกรูดฉีก ๙–๑๐ ใบ เครื่องในหมูทั้งหมดนอกจากตับ ปิดฝาเคี่ยวไฟค่อนข้างอ่อนประมาณ ๒ ชั่วโมง แล้วใส่เนื้อหมูและสามชั้น น้ำปลาประมาณ ๑ ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลประมาณ ๑ ถ้วย เคี่ยวต่อไปอีกประมาณ ๑–๒ ชั่วโมง หรือจนนุ่มดี ก่อนปรุงลงจากเตา ใส่ตับหมูรอให้เดือดทั่วตักใส่ชามโรยผักชีพริกแดง

## ถั่วแนม

ส่วนผสม ถั่วเขียวคั่วเราะแตกสองซีก ฝัดเปลือกทิ้งไม่ละเอียด ๑ ถ้วย

ถั่วเขียวแช่น้ำจนเปลือกล่อน ล้างเปลือกออก

นึ่งสุกบดละเอียด ๑ ถ้วย

วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้นประมาณ ๑ นิ้ว ๑ ถ้วย

ข่าหั่นหยาบ ๆ ๑ ช้อนโต๊ะ โขลกกับเกลือนิดหน่อย คั้นน้ำทิ้ง

กระเทียมดองซอย ๑/๒ ถ้วย

หอมเล็กซอย ๑/๒ ถ้วย

ผิวส้มซ่าฝานบางหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ

น้ำส้มซ่า ๑/๔ ถ้วย

น้ำมะนาว (ประมาณ) ๓ ช้อนโต๊ะ

เกลือ (ประมาณ) ๑ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปี๊บ (ประมาณ) ๑/๔ ถ้วย

**วิธีทำ** คลุกทุกอย่างเข้าด้วยกันอย่างปลาแนม หรือหมูแนม ผักที่นิยมกินด้วยมี ผักกาดหอม ใบทองหลาง

## ยำข้าวโพด

ส่วนผสม เลือกข้าวโพดที่ไม่แก่จนแข็งฝานครั้งเดียว

ให้มีดจรดซัง นึ่งสุก ๓ ถ้วย

น้ำพริกเผา ๒ ช้อนโต๊ะ

มะพร้าวคั่ว ๑/๒ ถ้วย

| | | |
|---|---|---|
| กุ้งแห้งป่น (ความจริงไม่ใส่ก็ได้) | ๑/๔ | ถ้วย |
| ถั่วลิสงคั่วหยาบ ๆ | ๑/๔ | ถ้วย |
| หัวกะทิสุก | ๑/๔ | ถ้วย |
| น้ำปลา (ประมาณ) | ๒ | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมะนาว (ประมาณ) | ๒ | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาล (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ แต่ข้าพเจ้าใส่) | ๑ | ช้อนโต๊ะ |

ผักชี พริกแดง สำหรับโรยหน้า

**วิธีทำ** คลุกทุกอย่างรวมกัน ใส่ภาชนะที่ต้องการ โรยหัวกะทิ ข้างหน้านิดหน่อยก็นำกินขึ้น แล้วโรยผักชี พริกแดงหั่น

## ขนมจีบ ขนมปั้นสิบ

**วิธีทำแป้ง** กะทิค่อนข้างใส ๑ ๑/๔ ถ้วย (ใช้มะพร้าวขูด ๒ ถ้วยต่อน้ำ ๑ ถ้วย) ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่แป้งข้าวจ้าวแห้งอย่างผง ๑ ถ้วย คนแรง ๆ และเร็ว ๆ พอสุกยกลง พักไว้ให้อุ่นจึงใส่แป้งเท้ายายม่อม ๓ ช้อนโต๊ะ ละลายกับน้ำเย็น ๓ ช้อนโต๊ะ และแป้งข้าวจ้าวอีก ๑/๒ ถ้วย นวดด้วยกันจนนุ่มเหนียว แป้งอย่างนี้นอกจากทำขนมจีบ ขนมปั้นสิบ แล้วยังทำขนมคลองแคลง. ขนมเล็บมือนาง, ขนมด้วง ๆ ล ๆ ได้ด้วย

**วิธีทำไส้** น้ำมัน ๑/๔ ถ้วย ใส่กระทะตั้งไฟค่อนข้างแรง พอร้อนจัดใส่รากผักชีกระเทียมพริกไทยที่โขลกรวมกัน ๒ ช้อนโต๊ะ ผัดพอหอม จึงใส่หมูบดหรือสับ ๒ ถ้วย หรือจะใช้ไก่แทนหมูก็ได้ ความจริงเนื้อวัวก็ใช้ได้ แต่จะทำให้ขนมมองดูสีคล้ำไป ไม่น่า

รับประทาน เมื่อผัดหมูสุกแล้วจึงใส่หอมฝรั่ง หรือหอมไทยก็ได้ หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ๒ ถ้วย ผัดต่อไปพอหอมสุกแต่อย่าให้โทรม เพราะจะต้องนึ่งอีกทีหนึ่ง ใส่ถั่วยี่สงคั่วบดละเอียด ๑/๔ ถ้วย หรือมากกว่าก็ได้ ถ้าชอบ น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ ตักขึ้นพักไว้ให้เย็นเสียก่อนจึงใช้

# เรื่องสำรับหวานของไทย

---

ตามความนิยมนั้นของหวานมีจำนวนสิ่งพอ ๆ กับของคาว เช่น หกสิ่งขึ้นไป มักประกอบด้วย ขนมแห้ง ขนมน้ำ ของเชื่อม เช่น จาวตาล พุทราจีน ขนมไข่ชนิดดี มี ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ผลไม้สด ในต่างประเทศพูดง่าย ๆ ว่าฝรั่ง แต่ก่อนก็นิยมแบบนี้ คือ มีของหวานมากสิ่งและเป็นเรื่องประกวดประชันกัน ภาชนะที่จัดของหวานก็ต้องเลือกเฟ้นหาของดีมีค่า มีประวัติ คือ เป็นเรื่องเข้าวงสนทนาในวันนั้น ๆ ทีเดียว มักจะจัดไว้โต๊ะหนึ่งต่างหากพยายามให้หรูหราที่สุด แขกที่มาพอถึงก็จะตรงเข้าไปเชยชมเสียก่อน สมัยนี้ในบ้านเมืองเราก็นิยมทำอยู่เสมอไป

ขอให้ตัวอย่างรายการ ( menu ) ดังนี้

*ลอยแก้วผสม ( องุ่น, สับปะรด, ส้มเกลี้ยง ฯ ล ฯ )*

*ทองหยอด ฝอยทอง*

*ขนมต้มขาว*

*ขนมหม้อแกงเผือก*

*จาวตาลหรือสาเกเชื่อม*

*ขนมกง*

*ผลไม้ปอก ( อย่าให้ซ้ำกับลอยแก้วผสม )*

## ขนมต้มขาว

ส่วนผสม แป้งข้าวเหนียวแห้งอย่างผง ๒ ถ้วย
น้ำเย็นประมาณ ๒/๓ ถ้วย
น้ำตาลปีกตัดชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาด ๑ ซม. อบ
ให้หอมด้วยควันเทียนและดอกมะลิกระดังงา
มะพร้าวขูดประมาณ ๒ ถ้วย

วิธีทำ นวดแป้งกับน้ำให้เข้ากันดี พอปั้นเป็นก้อนได้ เตรียมหม้อใส่น้ำประมาณครึ่งหนึ่ง ตั้งไฟต้มใบเตยหอมลงด้วย ๒–๓ ใบ หยิบแป้งปั้นเป็นก้อนกลมกะให้ใหญ่กว่าน้ำตาลสักเล็กน้อย แผ่หุ้มก้อนน้ำตาลให้มิด พอน้ำเดือดใส่ลงต้ม เมื่อขนมสุกจะลอย ใช้ทัพพีโปร่งตักขนมขึ้น เกลือกมะพร้าวขูดทันที

## ขนมหม้อแกงเผือก

ส่วนผสม กะทิค่อนข้างข้น ๓ ถ้วย
(มะพร้าวขูด ๑ กก. ใช้น้ำประมาณ ๒ ๑/๒ ถ้วย)
ไข่ตีฟู ๖ ฟอง
เผือกสุกบดละเอียด ๒ ๑/๒ ถ้วย
หอมซอยเจียวเหลืองกรอบ ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ ผสมกะทิกับน้ำตาล แล้วกรองด้วยผ้าบางหรือกระชอนถี่ ผสมไข่และเผือก คนให้แตกละเอียดทั่วกัน ใส่หม้อกวนบนไฟ ถ้าไม่รังเกียจว่าจะมันเกินไปให้ใส่น้ำมันที่เจียวหอมไว้ลงด้วย กวนพอเริ่มข้น ยกลง ตักใส่ถาดหรือชามทนไฟ เข้าเตาอบ เมื่อสุกหน้าเกรียมดีแล้วยกลง โรยหอมเจียวเสิฟอุ่นหรือเย็นก็ได้

## ขนมกง

ส่วนผสม ถั่วเขียวหรือถั่วทองคั่วจนเกรียมเราะแตกสองซีก

| | |
|---|---|
| ผ่าเปลือกออกแล้วไม่ละเอียดยิบ | ๔ ถ้วย |
| น้ำตาลปีบ | ๑ ถ้วย |
| กะทิข้น | ๒ ถ้วย |
| (มะพร้าว ๑ กก. ใช้น้ำประมาณ | ๑ ๑/๒ ถ้วย) |
| ไข่แดง | ๒ ฟอง |
| แป้งสำหรับชุบทอด | ๑ ส่วน |

วิธีทำ ต้มน้ำตาลกับกะทิพอเดือดกรองด้วยกระชอนถี่แล้วกลับใส่หม้อ ใส่ถั่วลงกวนจนแห้งพอปั้นได้ ยกลง ใส่ไข่แดงคนแรง ๆ และเร็ว ๆ ปั้นเป็นรูปกลมยาวแล้วเอาปลายทั้งสองข้างจดกันเป็นวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ นิ้ว จุ่มแป้งทอดในน้ำมันร้อนจัดพอเหลืองสวย ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมันสักครู่จึงจัดลงจาน ถ้ายังไม่ใช้ควรเก็บในภาชนะมีฝาปิด

วิธีทำ ผสมแป้งสาลีร่อนแล้ว ๑ ถ้วย กับน้ำตาลป่น ๑ ช้อนชา ผงฟู ๑ ช้อนชา น้ำมัน ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำ ๓/๔ ถ้วย ใช้ไม้ตีไข่ตีจนเข้ากัน แป้งอย่างนี้นอกจากชุบขนมกง ใช้ชุบของอื่นก็ได้ เช่น ข้าวเม่าทอด (เติมน้ำอีกประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ) กุ้งฝอย ใบผักต่าง ๆ ฯลฯ

## หน้ากระฉีก

วิธีทำ มะพร้าวขูดละเอียด (ควรใช้อย่างปอกผิว) ๑ กก. น้ำตาลปีบ ๑ ๑/๒ กก. น้ำประมาณ ๑ ถ้วย กวนด้วยกัน (ถ้าน้ำตาลไม่สะอาดควรต้มน้ำตาลกับน้ำแล้วกรองด้วยผ้าบางเสียก่อนแล้วจึงใส่มะพร้าว) พอเกือบจะเหนียวได้ที่ผสมแป้งข้าวเหนียวแห้งอย่างผงประมาณ ๑/๓ ถ้วย กับน้ำประมาณ ๑/๒ ถ้วย แล้วใส่ลงในหม้อกระฉีกกวนต่อไปจนเหนียว พอต้องการ ยกลง เมื่อเย็นจะอบด้วยควันเทียน ดอกมะลิกระดังงาก็ได้ ใส่แป้งข้าวเหนียวทำให้หน้ากระฉีกเหนียวขึ้นจะปั้นง่าย ในครัวของคนไทยเราที่มีแม่บ้านผู้มีลักษณะแม่บ้านอย่างสมบูรณ์ ไม่เคยขาดหน้ากระฉีกเช่นเดียวกับไม่เคยขาดน้ำพริกเผา

## ข้าวเม่าทอด

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | กล้วยไข่ถ้าได้สุกงอมก็ดี ผลย่อม ๆ ปอก | |
| | หน้ากระฉีก | ๒ ถ้วย |
| | ข้าวเม่าราง | ๔ ถ้วย |
| | แป้งสำหรับชุบ | |

วิธีทำ ผสมหน้ากระฉีกกับข้าวเม่าเคล้าให้ทั่ว แล้วหยิบแผ่ห่อกล้วยให้มิด พยายามบีบเบา ๆ ให้เรียบแน่น ตั้งกระทะน้ำมันมาไฟแรง หยิบลูกข้าวเม่าจุ่มแป้ง ลงทอด นิยมทอดเป็นคู่ๆเรียกว่า "แพ" ติดแป้งลงบ้าง เรียกว่าฝอย ใช้ทัพพีโปรยตลอมฝอยขึ้นบนลูกข้าวเม่า พอเหลืองสวยตักขึ้น วางบนกระดาษซับน้ำมันแล้วจึงเสิฟ นิยมรับประทานร้อน ๆ ใหม่ ๆ

## ขนมบัวลอยเผือก

ส่วนผสม เผือกหัวกลางขนาดหนัก ๕๐๐-๖๐๐ กรัม

กะทิข้นกลาง ๆ ประมาณ ๕ ถ้วย

แป้งมันอย่างดี ๑ ถ้วย

มะพร้าวขูด ๑ กก. น้ำ ๕ ถ้วย

น้ำตาลปี๊บ ๒ ถ้วย

เกลือ ๑ ช้อนชา

กะทิข้น ๆ ใส่เกลือพอเค็มสำหรับหยอดหน้า

วิธีทำ ปอกเผือกล้างแล้วนึ่ง (หรือต้ม) ให้สุก ยกลง แล้วตักเผือกใส่ชามโรยแป้งมันลงขณะที่เผือกยังร้อนใส่น้ำประมาณ ๑/๒ ถ้วย คนให้ทั่วแล้วบด หรือนวดจนนุ่ม พอปั้นได้ ปั้นลูกเล็ก ๆ ขนาดเมล็ดบัว

ต้มกะทิกับน้ำตาล แล้วกรองด้วยผ้าบางหรือกระชอนถี่ น้ำใส่หม้อมาก ๆ ตั้งไฟแรงใส่ใบเตยลง ๒-๓ ใบ พอเดือดใส่แป้งที่ปั้นลงต้มพอลอย ตักขึ้นใส่ในหม้อกะทิกับน้ำตาลที่ต้มไว้เสิฟอุ่นจัด

## ขนมเหนียว

ส่วนผสม แป้งอย่างที่ทำขนมต้มขาว (จะใช้แป้งข้าวเหนียวดำก็ได้)

มะพร้าวขูดเป็นเส้น ๒ ถ้วย

น้ำตาลปี๊บ ๑ ๑/๒ ถ้วย

น้ำเย็น ๑/๔ ถ้วย

ข้าวสารข้าวแช่น้ำ ๒–๓ ชั่วโมง ลงขั้นคั่วให้เหลือง

กรอบ ๑ ถ้วย

วิธีทำ ปั้นแป้งเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้าย่อม ๆ ขนาดกว้างราว ๑ ๑/๒ นิ้ว ยาว ๔–๕ นิ้ว ในต้มน้ำเดือดใส่ใบเตย ๒–๓ ใบ แล้วตักขึ้นเกลือกมะพร้าว พักไว้พอเย็นตัดตามขวางเป็นชิ้นบาง ๆ เกลือกมะพร้าวอีกทีหนึ่ง

เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำพอเป็นน้ำเชื่อมข้น ๆ ยกลงกรอง แล้วใส่น้ำมะนาวสัก ๑ ช้อนชา (กันน้ำตาลคืนตัว) ใช้ราดขนมเหนียวโรยข้าวคั่ว

# เรื่องสำรับหวานของไทย (ต่อ)

## ตะโก้

**ส่วนผสมตัว** แป้งข้าวจ้าว ๑ ถ้วย
น้ำตาล ๓/๔ – ๑ ถ้วย
น้ำดอกไม้สด (มะลิกระดังงา) ๔ ถ้วย
เมล็ดบัวต้มเปื่อย มะพร้าวอ่อน แห้วจีน ข้าวโพด จาวตาลอ่อน ลำใย อย่างใดอย่างหนึ่ง หั่นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ถ้วย หรือชอบหลายอย่างปนกันก็ได้

**วิธีทำ** ต้มน้ำตาลกับน้ำดอกไม้สดพอเดือดทั่วกรองด้วยผ้าบาง พักให้เย็นแล้วจึงละลายแป้งลงตั้งบนไฟกลาง ๆ ใช้ช้อนไม้หรือพายคนเรื่อยพอเริ่มข้นใส่เครื่องที่เตรียมไว้กวนต่อไปเดือดดียกลงตักหยอดกระทงหรือภาชนะตามชอบขณะร้อนจัด

**วิธีทำหน้า** มะพร้าวขูด ๑ กก. คั้นด้วยน้ำดอกไม้สด ๒ ถ้วย ควรได้กะทิประมาณ ๓ ถ้วย ใส่แป้งข้าวจ้าว ๑/๓ ถ้วย (ถ้าชอบหน้าแข็งหน่อยใส่ ๑/๒ ถ้วย) เกลือประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟกลาง ๆ คนจนเดือดข้น ยกลงตักราดบนตัวตะโก้ที่ใส่ภาชนะไว้แล้วขณะร้อนจัด ตะโก้ที่นิยมว่าอร่อย หน้ากับตัวมีปริมาณเกือบเท่ากัน หน้าอาจจะน้อยกว่าสักเล็กน้อย ประมาณได้ว่าตัว ๔ ช้อนโต๊ะต่อหน้า ๓ ช้อนโต๊ะ

# เมล็ดทับทิม

ส่วนผสม มันแกว
แป้งมันอย่างดี ๆ
สีแดงทำขนม
น้ำเชื่อมดอกไม้สด (น้ำตาล ๑ ถ้วย ต่อน้ำ ๒ ถ้วย)
หัวกะทิเติมเกลือนิดหน่อยใช้ผสมกับน้ำเชื่อมหรือจะรับประทานกับน้ำเชื่อมแช่เย็นแต่อย่างเดียวก็ได้

วิธีทำ ผสมสีแดงกับน้ำดูให้สีแก่กว่าเมล็ดทับทิมสักหน่อย ใส่ภาชนะย่อม ๆ ถ้าได้สี่เหลี่ยมก็ดีกว้างไม่ต้องเกิน ๓ นิ้ว ยาว ๕ – ๖ นิ้ว ใส่สีที่ผสมแล้วลงให้ลึกประมาณ ๑/๘ นิ้ว ที่ต้องบอกขนาดภาชนะถี่ถ้วน เพราะไม่อยากให้เปลืองสี

ปอกมันแกวล้างสะอาดฝานเป็นแผ่นบางประมาณ ๑/๘ นิ้ว แล้วตัดเป็นแถบกว้างประมาณ ๑/๓ นิ้ว ยาวตามขนาดของมันแกวที่มีอยู่ เตรียมให้มากตามต้องการ จับชิ้นมันแกวที่เตรียมไว้จุ่มทางด้านยาวลงในสีลึกครู่ยกขึ้น พักไว้ทำดังนี้จนหมด แล้วจึงซ้อนมันแกว ๓ – ๔ ชิ้น หรือมากกว่านี้ก็ได้แต่ให้สีแดงอยู่ทางเดียวกัน หั่นเป็นชิ้นคล้ายเมล็ดทับทิม ใส่ลงในแป้งมันทันทีเคล้าให้แป้งมันติดทั่ว เตรียมหม้อใส่น้ำมาก ๆ ใส่ใบเตย ๒ – ๓ ใบ พอเดือด นำเมล็ดทับทิมใส่ลอยแล้วตักขึ้นแช่น้ำเย็นถ่ายน้ำสองครั้ง ก่อนเสิฟตักขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ แล้วจึงผสมกับน้ำเชื่อม

# ขนมกล้วย

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | กล้วยน้ำว้าสุกคัดเลือกอย่างหวาน ๆ ปอกบดละเอียด | ๓ ถ้วย |
| | แป้งข้าวจ้าวแห้งอย่างผงร่อนแล้ว | ๑/๒ ถ้วย |
| | แป้งท้าวยายม่อมบดละเอียด | ๑/๔ ถ้วย |
| | น้ำตาลทรายประมาณ (น้ำตาลปี๊บดี ๆ ก็ใช้ได้) | ๑/๒ ถ้วย |
| | มะพร้าวขูดอย่างขาว | ๑/๒ ถ้วย |
| | หัวกะทิ | ๑/๒ ถ้วย |
| | เกลือ | ๑ ช้อนชา |
| | มะพร้าวขูดอย่างขาวสำหรับโรยหน้านิดหน่อย | |

วิธีทำ ผสมทุกอย่างให้เข้ากันดี ตักใส่ถ้วยตะไล หรือพิมพ์เล็ก ๆ หรือห่อใบตองขนาดเล็กพอคำ มะพร้าวขูดโรยหน้านิดหน่อย นึ่งประมาณ ๑๐ นาที หรือจะใส่ถาดแบบตื้น ๆ นึ่งสุกแล้วตัดเป็นคำก็ได้

# ขนมดอกลำดวน

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | แป้งสาลีอย่าง Softasilk ร่อนแล้ว | ๔ ถ้วย |
| | น้ำตาลป่น | ๒ ถ้วย |
| | น้ำมันเลือกอย่างดี ๆ | ประมาณ ๑ ถ้วย |

วิธีทำ ร่อนแป้งกับน้ำตาลด้วยกัน แล้วใส่น้ำมันนวดให้เข้ากัน แป้งควรมีลักษณะแข็งหน่อย (Stiff) หยิบแป้งปั้นเป็นก้อนกลม

ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางครึ่งนิ้ว ผ่าแป้งลูกหนึ่ง ๆ เป็นสี่ชิ้น จับแป้งสามชิ้นชนกัน วางในถาดที่จะอบ ให้เป็นสามเส้าอย่างดอกลำดวน ปั้นแป้งเป็นเม็ดขนาดเมล็ดข้าวโพดเขื่อง ๆ ใช้มีดเล็ก ๆ ผ่าเป็นรอยสามแฉกแต่อย่าให้ขาด ใช้เป็นเกสร แตะไข่ขาวที่ตัวดอกแล้ววางเกสรลงแตะเบา ๆ เข้าเตาอบไฟกลาง ๆ ประมาณ ๑๕ นาที พอเหลืองนวลอย่างดอกลำดวน นำออกจากเตาอบ พักไว้จนเย็นจึงแซะขึ้นจากถาด ใส่ภาชนะฝาปิดสนิท อบด้วยควันเทียน หรือจะอบแป้งและน้ำตาลด้วยควันเทียนก่อนผสมก็ได้

## ขนมสามเกลอ

ส่วนผสม

| | | |
|---|---|---|
| หน้ากระฉีก | ๑ | ถ้วย |
| ข้าวเม่าราง | ๑ | ถ้วย |
| ถั่วลิสงคั่วบดค่อนข้างละเอียด | ๑/๒ | ถ้วย |
| งาคั่วให้เหลืองหอม | ๑/๔ | ถ้วย |
| แป้งอย่างชุบข้าวเม่าทอด | ๑ | ส่วน |
| น้ำมันมาก ๆ สำหรับทอด | | |

วิธีทำ ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ ซม. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง ๆ จับขนมสามก้อนเป็นสามเส้าเข้าด้วยกันจุ่มในแป้ง ใส่กระทะทอดจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน ก่อนจัดลงจาน ขนมทอดหรือขนมแห้ง ๆ ทุกชนิดทุกอย่าง นิยมใช้ผ้าหรือกระดาษรองจานเสียก่อนแล้วจึงจัดขนมลง

# ฝอยทอง

**เครื่องมือ** กระทะคลุ่มหรือหม้อตื้น ๆ ไม้ไผ่เหลากลมขนาดไม่โตกว่าตะเกียบ ยาวประมาณ ๑๐ – ๑๓ นิ้ว เสี้ยมปลายให้แหลมสองอัน ตะแกรงไม้ไผ่อย่างแบนใบย่อม ๆ กรวยทองเหลืองย่อม ๆ อย่างรูเดียว หรือกรวยใบตองก็ได้

**ส่วนผสม**

| | | |
|---|---|---|
| ไข่ | ๒๐ | ฟอง |
| น้ำตาล | ๑๐ | ถ้วย |
| น้ำ | ๔ | ถ้วย |

**วิธีทำ** ต่อยไข่แยกไข่ขาวไข่แดง เก็บไข่ขาวส่วนที่ใส่เรียกว่า "ไข่น้ำค้าง" ไว้ต่างหาก รีดไข่แดงออกจากเยื่อ แล้วผสมกับไข่น้ำค้างคนให้เข้ากันดี

น้ำตาลใส่หม้อ ใส่ไข่ขาว ๒ ฟอง และเปลือกไข่ล้างสะอาด ๒ ฟอง แล้วใส่น้ำตั้งไฟกลาง ๆ คอยคนอย่าให้ไหม้ ต้มให้เดือดประมาณ ๑๐ นาที จะมีฟองขึ้นมาก ไข่ขาวและเปลือกไข่จะทำหน้าที่ฟอกน้ำตาลให้สะอาดขึ้น เราเรียกวิธีทำอย่างนี้ว่า "ฟอกน้ำตาล" วิธีฟอกน้ำตาลนี้ใช้ได้ทั่วไป ไม่เพียงเฉพาะทำขนมอย่างนี้เท่านั้น แต่ถ้าได้น้ำตาลสะอาดจริง ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องฟอก

กรองน้ำตาลด้วยผ้าลงกระทะที่จะโรย ตั้งบนไฟกลางค่อนข้างอ่อน

ตักไข่ใส่กรวยโรยลงในน้ำตาลเดือดไปรอบ ๆ เรามักนับรอบเพื่อให้ "คำ" หรือ "แพ" ฝอยทองเท่า ๆ กัน เช่น ๒๐ รอบ หรือ ๓๐ รอบ คอยให้ฝอยทองสุกประมาณ ๒ นาที จึงใช้ไม้แหลม "สอย" ขึ้น พับเป็นแพบนตะแกรงนิยมอบด้วยควันเทียน มะลิ กระดังงา

## ทองหยิบ

**เครื่องใช้** เตรียมอย่างทำฝอยทอง แต่ไม่ต้องใช้ไม้แหลมเปลี่ยนเป็นใช้ซ่อมแทน ไม่ใช้กรวยใบตองแต่ใช้ช้อนเล็ก ๆ เช่น ช้อนชาถ้วยตะไลหรือพิมพ์ห้าจีบ เล็ก ๆ

**ส่วนผสม** เหมือนทำฝอยทอง

**วิธีทำ** ต่อยไข่แยกไข่ขาว ไข่แดง ตีไข่แดงขึ้นพอประมาณ ตั้งกระทะน้ำตาลบนไฟกลางค่อนข้างอ่อน พอเดือดท้วยกลงพอน้ำตาลนิ่ง จึงตักไข่หยอดลงเป็นแผ่นเล็ก ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ ๑/๒ นิ้ว จนพอเต็มกระทะ ยกขึ้นตั้งไฟประมาณ ๓ – ๔ นาที ขนมจะสุก ใช้ซ่อมช้อนแต่ละอันวางบนตะแกรงเมื่ออุ่นพอจับได้จึงหยิบใส่ถ้วย จีบ ๓ หรือ ๕ จีบ พักไว้จนเย็นสนิทเมื่อจะเสิฟจึงแกะออกจากถ้วยจัดลงจาน ถ้าใช้พิมพ์ที่เป็นจีบอยู่แล้วจะสะดวกขึ้น

## ทองหยอด

เครื่องใช้ หม้อตื้น ๆ ช้อนชาสองคัน ทัพพีโปร่ง

ส่วนผสม เหมือนกัน แต่เพิ่มแป้งสาลีอย่าง Softasilk และผงฟู

วิธีทำ เตรียมน้ำตาลเชื่อมอย่างใสหน่อยใส่ภาชนะไว้ เพื่อลอยทองหยอดที่สุกแล้ว

ต่อยไข่แยกไข่ขาวไข่แดง ตีไข่แดงให้ขึ้นมาก ๆ เตรียมผสมแป้ง ๑ ถ้วยกับผงฟู ๑ ช้อนชา ร่อนด้วยกันสามครั้งไว้

ตวงไข่ตีฟู ๑ ถ้วย ตักแป้งที่ผสมไว้ใส่ ๕ ช้อนโต๊ะ คนจนเข้ากันดี

น้ำตาลเชื่อมข้นกว่าทำฝอยทองและทองหยิบสักหน่อย ใส่หม้อตั้งไฟกลางค่อนข้างแรง

ใช้ช้อนตักไข่เล็กน้อย และใช้ช้อนอีกคันหนึ่งกวาดไข่หยอดลงหม้อน้ำตาลเดือด อย่าให้ขนมแน่นเกินไป คอยคนกลับ ต้มประมาณ ๕ นาที เติมน้ำเย็นลงบ้าง พอเดือดทั่วตักขึ้นลอยในน้ำเชื่อมใส พักไว้ในน้ำเชื่อมประมาณ ๕ – ๖ ชั่วโมง จึงตักขึ้นจัดเสิฟ

## ขนมปุยฝ้าย

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | ไข่ | ๒ ฟอง |
| | น้ำเย็น | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | น้ำมะนาว | ๒ ช้อนชา |

น้ำตาลทรายเลือกเม็ดละเอียด ๆ ๑ ถ้วย

แป้งสาลีร่อนแล้ว ๑ ๑/๒ ถ้วย

**วิธีทำ** เตรียมกระทงกระดาษอย่างเล็กวางบนถ้วยตะไล แล้วเรียงในรังถึง ตีไข่พอฟูบ้างแล้วจึงใส่น้ำเย็น ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาวและน้ำตาลตีต่อไปจนเป็นสีนวล และข้นดี ผสมแป้งลงคนเบา ๆ ใส่น้ำลงอีก ๑ ช้อนโต๊ะ คนจนเข้ากันดี แบ่งผสมสีตามชอบแต่ควรเป็นสีอ่อน ๆ ใช้ช้อนตักหยอดลงในกระทงกระดาษที่เตรียมไว้ ยกขึ้นตั้งบนน้ำเดือด ไฟกลางค่อนข้างอ่อน ประมาณ ๑๐–๑๒ นาที ได้ขนมประมาณ ๖๐–๗๐ ชิ้น

## ขนมลูกชุบ

๑. เลือกถั่วให้หมดเปลือก หมดผงจริง ๆ ใช้น้ำตาลขาวสะอาดเท่าที่จะหาได้ มะพร้าวปอกผิวแล้วจึงขูดคั้น กวนแล้วจะดูสะอาดสดใส แต่งระบายสีใด ๆ ลงก็จะพาให้เป็นสีนั้น ๆ ตามต้องการ

๒. ใช้ส่วนสัดที่กวนแล้วอร่อย

๓. ปั้นแต่ง รูปร่าง และสีให้เหมือนของจริงให้มากที่สุด

๔. วุ้นชุบให้สะอาดปราศจากผง ชุบแล้วดูเงางาม

๕. ใช้สีที่กินแล้วไม่เป็นอันตราย

๖. การตกแต่งอื่น ๆ เช่น ขั้ว กิ่งก้าน ใบ ควรใช้ของที่กินได้ด้วยก็ยิ่งดี เช่นใช้วุ้นนั่นเอง

๗. ข้อสุดท้ายที่สำคัญไม่ใช่น้อย นั่นคือ เพราะขนมลูกชุบ มักเป็นขนมที่ชิ้นพอคำ จึงควรเลือกปั้นเลียนผลไม้ที่ขนาดดังนั้น เช่น ตะขบ เชอรี่ พุทราป่า ละมุด ลูกหว้า มะเขือเทศสีดา เป็นต้น ส่วนที่จะปั้นเลียนผลไม้อย่างอื่นที่มีขนาดใหญ่ เช่น มะม่วง มังคุด มะเฟือง แอปเปิ้ล กล้วยหอม ฯลฯ ก็ควรย่อส่วนลงเหลือขนาดพอคำ เวลาจัดไม่ควรจัดสองประเภทนี้รวมลงในภาชนะเดียวกัน เพราะจะเกิดการเปรียบเทียบอันไม่สมส่วนขึ้น

**วิธีกวนตัว** ถั่วเขียวสุกเปื่อยไม่มีเปลือกบดละเอียด ๔ ถ้วย
น้ำตาลทรายเลือกขาวและสะอาด ๑ ถ้วย
กะทิ (มะพร้าวขูด ๑/๒ กก. คั้นน้ำ ๒ ถ้วย) ๒ ถ้วย
กวนด้วยกันจนแห้งพอจะปั้นได้

**วิธีเคี่ยววุ้น** วุ้นล้างสะอาดแช่น้ำสักครู่ตัดสั้น ๆ ตวง ๒ ถ้วย
น้ำประมาณ ๔ ถ้วย
เคี่ยวไฟกลาง ๆ พอวุ้นละลายหมดใส่น้ำตาล ๑ ถ้วย
เคี่ยวต่อไปสักครู่ ยกลงกรองด้วยผ้า

**วิธีปั้นแต่ง** ปั้นเป็นรูปผลไม้ เช่น พุทรา เชอรี่ ลูกหว้า ตะขบ ละมุดสีดา มะปราง ฯลฯ พยายามให้เหมือนจริง แล้วแต่งระบายสีตามธรรมชาติ ใช้ไม้กลัดเสียบแล้วจุ่มวุ้นสองครั้ง แห้งสนิทจึงปลดแล้วแต่งก้านต่าง ๆ ตามที่เห็นควร

# ขนมทองพลุ (เปต์เดอนอนน์)

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | น้ำ | ๑ ถ้วย |
| | เกลือ | ๑/๔ ช้อนชา |
| | น้ำตาล | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | เนย | ๑/๔ ถ้วย |
| | แป้งสาลีร่อนแล้ว | ๑ ๑/๔ ถ้วย |
| | ไข่ | ๓ ฟอง |

**วิธีทำ** ต้มน้ำ เกลือ น้ำตาล และเนยด้วยกันพอเดือด ใส่แป้งลงคนแรง ๆ และเร็ว ๆ จนแป้งสุกล่อนจากขอบหม้อ ยกลงทิ้งไว้พออุ่น จึงต่อยไข่ใส่ทีละฟอง คนจนเข้ากันดีทุกครั้งที่ใส่ไข่แต่ละฟอง ถ้าจะใช้เป็นของหวานใส่วานิลา ๑/๒ ช้อนชา

เตรียมกระทะใส่น้ำมันมาก ๆ ตั้งบนไฟกลาง ๆ พอน้ำมันร้อนจัดลดไฟให้อ่อนลงอีกหน่อย ใช้ช้อนสองคันตักขนมหยอดลงในกระทะ ขนมจะค่อย ๆ พองขึ้น พองจนใหญ่ประมาณสี่เท่าตัว ข้างในโปร่งมาก ถ้าไฟแรงขนมจะเหลืองเสียก่อนขึ้นเต็มที่ ฉะนั้นการจัดระบบไฟจึงสำคัญมากสำหรับทองพลุ เมื่อเหลืองดีแล้วตักขึ้นวางบนกระดาษซับมันน้ำสักครู่จึงแต่งตามชอบ เช่น เกลือ น้ำตาลป่น ผ่าสอดไส้ต่าง ๆ ถ้าทอดให้ก้อนเล็กที่สุดใช้ลอยซุปใส่ก็นิยมเหมือนกัน

# ศัพท์ทั่วไปในการหุงต้ม

**( Glossary of Common Terms )**

---

ต่อไปนี้ คือศัพท์ (terms) ภาษาอังกฤษที่ใช้อยู่จนเป็นสากลแล้ว เพื่อสะดวกในการอ่านตำราภาษาอังกฤษ

| | |
|---|---|
| à La King | เนื้อสัตว์สุกผสมกับซ้อส เช่น ครีมซ้อส เห็ด และพริกหยวก เหล้า เชอรี่ (Sherry) |
| Aspic | เยลลี่ที่ทำจากน้ำสต๊อก (Stock) รสดี ๆ |
| Au Gratin | อาหารที่ผสมกับซ้อสขาวหรือครีมซ้อส ใส่ภาชนะตามต้องการ โรยด้วยเนยแข็งและขนมปังป่น แล้วอบให้หน้าเหลือง |
| Bake | ทำให้สุกในเตาอบ (Oven) |
| Barbecue | ย่างพรมด้วยซ้อสรสจัด |
| Baste | พรมด้วยน้ำมันหรือน้ำจิ้ม (Sance) ลงบนเนื้อขณะกำลังจี่ ทอด ย่าง อบ ปิ้ง เช่น พรมกะทิเวลาปิ้งสะเต๊ะ |
| Beat | ตี แรง ๆ เร็ว ๆ ซ้ำ ๆ |
| Blanch | ลวก ทำให้สุกแต่เพียงภายนอกด้วยการต้มเพื่อให้ลอกเปลือกสะดวกเช่น มะเขือเทศ, ถั่วลิสง ฯลฯ |
| Blend | ผสมของตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไปให้เข้ากันดี |

| | |
|---|---|
| Boil | ต้มในน้ำเดือด |
| Braise | ทอดให้ข้างนอกเหลือง แล้วเคี่ยวไฟอ่อนจนเปื่อย |
| Broil | ย่าง |
| Brush | ทา เกลี่ยบาง ๆ |
| Caramel | น้ำตาลที่ผัดจนเหลือง |
| Chantilly | อาหารที่มีครีม (Cream) ผสมด้วย |
| Compote | ผลไม้ต้มน้ำตาล |
| Cream (กิริยา) | ตี คน หรือปั้น |
| Croquettes | เนื้อสัตว์สุก ผสมกับซ๊อส เช่น ซ้อสขาวปั้นเป็นก้อนจุ่มไข่ เกลือกขนมปังป่น (Bread Crumbs) แล้วทอด |
| Cube หรือ Dice | ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า |
| Cut in Shortening | ผสมสิ่งที่เป็นน้ำมัน (Shortening) เช่นน้ำมัน เนย มาจารีน ลงในแป้งแล้วเคล้าให้ร่วน |
| Devilled | ทำให้อาหารมีรสจัด |
| Diluted Egg White | ไข่ขาวตีพอแตกผสมน้ำนิดหน่อย เช่น ไข่ ๑ ฟอง น้ำ ๒ ช้อนโต๊ะ |
| Diluted Egg Yolk | ทำเช่นเดียวกัน |
| Dredge | เกลือกด้วยแป้งหรือน้ำตาล |
| Drippings | น้ำหรือน้ำมันที่ตกจากเนื้อขณะหุงต้ม (Cook) |
| Dust | พรมด้วยแป้งหรือน้ำตาล |

| | |
|---|---|
| Entree | อาหารจานที่รับประทานพออิ่ม ถ้าในการเลี้ยงอย่างครบชุด เช่น Formal Dinnor จะหมายความว่าอาหารที่เสิฟต่อมาจากซุป หรือก่อนอาหารจานสุดท้าย |
| Flake | ปิ หรือฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ |
| Florentine | อาหารที่มีผักโขม |
| Fold | เคล้า หรือผสมแล้วคนเบา ๆ จนทั่วถึง |
| Fondue | อาหารที่มีส่วนผสมที่ทำให้เบา ( Light ) แล้วสุกด้วยการอบส่วนผสมพื้น ( Basic ) มักมีไข่ น้ำนม ขนมปังป่น เป็นต้น |
| Fry | ทอดในน้ำมันมาก ๆ |
| Garnish | ตกแต่ง |
| Grate | ขูด |
| Grill | ย่าง เช่นเดียวกับ Broil |
| Julienne | หั่นเป็นฝอย |
| Knead | นวด |
| Lard (กิริยา) | ใช้มันหมูหั่นบาง ห่อ พัน หรือสอดเข้ากับเนื้อ |
| Macedoine | ผลไม้หรือผักตัดเล็ก ๆ ผสมรวมกัน |
| Marinate | หมักเนื้อสัตว์หรือผักไว้ในซ้อส ชนิดใดชนิดหนึ่งก่อนจะนำไปหุงต้ม |
| Mince | สับหรือบดละเอียด |
| Mocha | อาหารที่มีส่วนผสมกาแฟและโคโค่ |

Pan-Broil จี่ คือทอดด้วยน้ำมันเพียงทากระทะเท่านั้น หรือนาบในกระทะ ไม่ใส่น้ำมันเลยก็ได้

Parboil ลวก ทำให้สุกเพียงครึ่งๆ

Pipe (กิริยา) แต่งด้วยเครื่องมือเช่น กรวย (Tube) ต่างๆ เช่น แต่งหน้าเค้ก

Poach ทำให้สุกด้วยการต้ม ในน้ำที่ไม่เดือดพล่าน ไฟอ่อนมากๆ

Puree ยี หรือฟูด

Roast สุกในเตาอบใช้เฉพาะเนื้อสัตว์

Roll คลึงแผ่ หรือม้วนเป็นหลอด

Roux แป้งผัดกับเนย เตรียมไว้สำหรับผสมให้ซุป ซ้อส หรือเกรวี่ (Gravy) ข้น

Sauté ผัด หรือทอดน้ำมันน้อย

Scald ต้มร้อนจัดไม่ถึงเดือด

Scallop อาหารที่ผสมด้วยเนื้อสัตว์สุก กับซ้อสใส่ในภาชนะ แล้วโรยด้วยขนมปังป่นหรือเนยแข็งป่น เข้าเตาอบ

Score ปอก หรือเฉือน

Sear เผา หรือทอดไฟแรงมาก ให้ข้างนอกเกรียม

Shred ขูด หรือหั่นให้เป็นฝอย

Sift ร่อน เช่นร่อนแป้ง หรือน้ำตาลป่นก่อนใช้

Simmer เคี่ยวไฟอ่อนมากๆ

Skewer (กิริยา) เสียบด้วยไม้หรือวัตถุอื่น เช่น เหล็ก เงิน

Souffle อาหารขึ้นเบาที่ผสมด้วยไข่ขาวตีฟู

| | |
|---|---|
| Steam | นึ่ง |
| Steep | ต้มไฟอ่อนมาก ๆ ความประสงค์เพื่อให้สิ่งนั้น ๆ เช่น เนื้อสัตว์คายธาตุต่าง ๆ ที่มีคุณค่าอาหารออกมาอยู่ในน้ำที่ต้มให้มากที่สุด |
| Stew | ต้มน้ำน้อยไฟอ่อน |
| Stir | คน ผสม ให้เข้ากัน |
| Stock | น้ำ ( Liquid ) ที่ต้มด้วยเนื้อสัตว์หรือผัก |
| Toast | ปิ้ง หรือ อบ |
| Whip | ตี แรง ๆ เพื่อนำอากาศเข้าสู่สิ่งนั้น ๆ ให้ฟู เช่นไข่ |

## ขนมปังขาว (White Bread)

ส่วนผสม

| | |
|---|---|
| น้ำนม | ๒ ถ้วย |
| น้ำมัน | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำตาล | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| เกลือ | ๓ ช้อนชา |
| ยีสต์ | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำอุ่น | ๑/๔ ถ้วย (สำหรับผสมยีสต์) |
| แป้งขนมปังร่อนแล้ว | ๖ ถ้วย (ประมาณ) |

วิธีทำ ต้มน้ำนมจวนเดือดยกลงใส่ น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ แล้วทิ้งให้อุ่น ผสมน้ำตาล ๑/๒ ช้อนชาลงในน้ำที่จะผสมยีสต์ พรมยีสต์ลง ทิ้งไว้จนขึ้นฟูหรือประมาณ ๕ นาที แล้วจึงผสมรวมกับน้ำนมที่ต้มไว้ คนให้ทั่ว

ผสมแป้งลงเพียง ๓ ถ้วย ใช้ช้อนไม้คนจนเข้ากันดีแล้วจึงผสมแป้งที่เหลืออยู่ลงให้หมด นวดจนนุ่มเหนียวตล่อมเป็นก้อนวางในชาม ( Bowl ) ที่ทาน้ำมันแล้วหมักไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง จึงนำมานวดลงเบา ๆ หมักต่อไปอีกจนแป้งกลับขึ้นมาดังเดิม แบ่งเป็นก้อนขนาดตามต้องการปั้นใส่พิมพ์ ใช้ผ้าคลุมทิ้งไว้จนขึ้นเป็นประมาณสองเท่า เข้าเตาอบ ก้อนขนาด ๑ ปอนด์ อบประมาณ ๔๕ นาที

## ขนมปังโรลส์อย่างนุ่ม (Rich Rolls)

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม น้ำนม | ๑ | ถ้วย |
| น้ำมัน | ๑/๓ | ถ้วย (น้ำมันหรือเนยหรือมาจารีน) |
| น้ำตาล | ๑/๒ | ถ้วย |
| เกลือ | ๑ ๑/๒ | ช้อนชา |
| ยีสต์ | ๒ | ช้อนโต๊ะ |
| น้ำอุ่น | ๑/๔ | ถ้วย (สำหรับผสมยีสต์) |
| แป้งขนมปังร่อนแล้ว | ๖ | ถ้วย (ประมาณ) |
| ไข่ตีพอเข้ากัน | ๒ | ฟอง |

วิธีทำ ทำทุกอย่างเหมือนขนมปังขาว ส่วนไข่ผสมลงกับน้ำนม ที่ต้มเตรียมไว้และทิ้งไว้จนอุ่น แล้วแบ่งเป็นก้อนเล็ก ๆ ปั้นรูปตามชอบเรียงในถาดทาน้ำมันทิ้งไว้จนขึ้นเป็นสองเท่าตัว ทาน้ำมันหรือน้ำนมให้ทั่ว เข้าเตาอบประมาณ ๑๕ นาที

# แป้งพายอย่างชั้น

แป้งพายอย่างชั้นเรียกชื่อในภาษาอังกฤษว่า French Puff Postry ภาษาฝรั่งเศสเรียก Pâté Millefeuillette ถือว่าเป็นของทำยาก แต่ความจริงไม่ยากถ้ารู้วิธี

ส่วนผสม แป้งสาลีร่อนแล้ว ๔ ถ้วย

เนยสด ๒ ถ้วย

สำหรับเนยสดนั้นมีขายเป็นแท่งมาตรฐานอยู่แล้วทั่วไป แท่งหนึ่งก็เท่า ๑ ถ้วย หรือครึ่งปอนด์ ซื้อมาใช้ได้ทันที ไม่ต้องตวงน้ำเย็นเฉียบ ๒/๓ ถ้วย

วิธีทำ ผสมเนยครึ่งถ้วยหรือครึ่งแท่งลงกับแป้งแล้วเคล้าให้ร่วนใส่น้ำนวดจนนุ่ม แต่อย่าให้นานเกินไป จนเนยอาจละลาย เพราะเนยสดย่อมละลายเป็นน้ำได้ง่าย คลึงแผ่เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างประมาณ ๗ นิ้ว ยาวเป็นประมาณ ๒ เท่า ตัดเนยเป็นชิ้นบางดาดลงบนแผ่นแป้งเพียง ๒/๓ ของความยาว เว้นขอบไว้ประมาณ ๑/๒ นิ้ว ทาน้ำตรงขอบแผ่นแป้งให้รอบ พับแผ่นแป้งตอนที่ไม่มีเนยเข้ามาทับแผ่นแป้งตอนที่ดาดเนยไว้ แล้วพับอีกทีหนึ่งก็จะเป็นแผ่นแป้งตอนที่ดาดเนยไว้ แล้วพับอีกทีหนึ่งก็จะเป็นแผ่นแป้งที่พับสามทบ ห่อกระดาษไขเข้าตู้เย็นประมาณ ๒๐ นาที หรือพอเย็นแต่ไม่ถึงกับแป้งแข็ง นำออกจากตู้เย็นคลึงแผ่นเป็นรูปเดิมบางประมาณ ๑/๔ นิ้ว พับสามทบห่อเข้าตู้เย็นอีกเวลาเท่าเดิม แล้วนำออกมาคลึงแผ่น ทำ

ซ้ำ ๆ ดังนี้ ๖ ครั้ง แล้วจึงคลึงแผ่บางประมาณ ๑/๔ นิ้ว ตัดใช้ตามต้องการ เช่น

๑. ตัดเป็นแผ่น เหลี่ยม กลม ตามขนาดชามที่จะใช้ ยกวางในถาด ตัดแต่งลวดลายพอประมาณ ทาไข่ตีพอเข้ากันให้ทั่ว เข้าเตาอบไฟแรง พอขึ้นดีและเริ่มเหลือง ลดไฟลงเป็นไฟกลาง อบต่อไปจนเหลืองสวย ถ้าชิ้นใหญ่อบประมาณ ๔๐ นาที ใช้เป็นพายครัสต์ (Pie Crust) ได้ที่นิยมใช้เป็นสตูว์ (Stew) ต่าง ๆ ตักสตูว์ใส่ชาม (ควรเป็นชามทนไฟ Fire Proof) ให้เต็ม แป้งสุกดีแล้วช้อนขึ้นวางบนชามทันที เข้าเตาอบอีกประมาณ ๑๐–๑๕ นาที

๒. ทำพวยเล็ก ๆ ที่เรียกว่า Bouchée หรือ Vol au Vent (วอล โอ วองท์) คลึงแผ่แป้งแล้วตัดด้วยเครื่องมือตัดแป้งอย่างเป็นวงกลม (Pastry Cutter) ขนาดเล็กใหญ่ตามชอบ แล้วใช้วงเล็กกว่าตัดตรงกลางแป้งลงไปลึกครึ่งทาง อย่าให้ขาดจากกัน เพื่อเมื่อสุกแล้วจะเปิดให้เหมือนฝาแล้วบรรจุไส้ วางชิ้นแป้งเรียงในถาดพอขึ้นเต็มที่และเริ่มเหลือง ลดไฟอบต่อไปจนเหลืองสวย นำออกจากเตาอบ วางบนตะแกรงสักครู่ เปิดฝาบรรจุไส้ไว้ที่ทำอยู่ทั่ว ๆ ไปเป็นจำพวกเนื้อสัตว์สุก เช่น ไก่ ปลา กุ้ง ผสมกับซ็อสขาว

แป้งอย่างนี้ทำอะไร ๆ ได้อีกหลายอย่างทั้งคาว หวาน เมื่อนักเรียนทราบถึงวิธีทำแป้งแล้ว ก็เป็นเรื่องง่ายที่จะไปอ่านตำราที่บอกให้ทำกับข้าว ขนมต่าง ๆ ที่ใช้แป้งอย่างนี้

## สตูว์เนื้อ (Breef Stew)

ส่วนผสม เนื้อหั่นชิ้นกว้างยาวราว ๒ นิ้ว หนา ๑/๒ นิ้ว ๓ ถ้วย
เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยตามชอบ
หัวหอมสับละเอียด ๑/๔ ถ้วย
กระเทียม ทำเช่นเดียวกัน ๑ ช้อนโต๊ะ
ผักชี ทำเช่นเดียวกัน ๒ ช้อนโต๊ะ
วูสเตอร์ซ๊อส ๒ ช้อนโต๊ะ
เคล้าด้วยกันพักไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง
เนยหรือน้ำมันประมาณ ๑/๒ ถ้วย
แป้งสาลีร่อนแล้วประมาณ ๑/๒ ถ้วย
ผักที่ใช้ใส่สตูว์ทั่ว ๆ ไป มีหอมฝรั่ง แคร้อท เห็ด ถั่วต่าง ๆ เช่นถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วลันเตาสดหรือกระป๋อง มันฝรั่ง ถ้าใช้เป็นไส้พายก็ควรงดมันฝรั่ง ใช้มากน้อยตามชอบ

วิธีทำ น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟแรง ๆ พอร้อนจัด แบ่งเนื้อลงทอด ครั้งละประมาณ ๑/๔ ของเนื้อทั้งหมดทอดให้ข้างนอกเหลืองเกรียม ถ้าน้ำมันแห้งไปก็เติมอีก เมื่อทอดเนื้อหมดแล้วจึงใส่แป้งลงผัดกับน้ำมันที่เหลือติดกระทะจนแป้งเหลือง ใส่น้ำประมาณ ๖ ถ้วย แล้วใส่หม้อพร้อมกับเนื้อ ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อน พอเนื้อนุ่มจึงใส่ผัก เคี่ยวต่อให้ผักนุ่มเท่าที่ชอบ ถ้าสตูว์ไม่เป็นสีน้ำตาลเข้มชวนรับประทานให้ใช้น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ ใส่กระทะย่อมๆ ผัดจนเหลืองเกียบไหม้ ( Caramel ) แล้วใส่น้ำแล้วจึงใส่ลงในหม้อสตูว์

## ไก่ครีม (Creamed Chicken)

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | ไก่อบหรือไก่ต้มหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ | ๒ ถ้วย |
| | เห็ดหั่นเช่นเดียวกันประมาณ | ๑/๒ ถ้วย |
| | เนย | ๒—๓ ช้อนโต๊ะ |
| | หอมหั่นละเอียด | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | แป้งสาลีร่อนแล้ว | ๑/๔ ถ้วย |
| | น้ำนมประมาณ | ๑ ๑/๒ ถ้วย |
| | เกลือ | ๑ ช้อนชา |
| | พริกไทยตามชอบ | |

วิธีทำ เนยใส่หม้อตื้น ๆ (Sance Pan) ตั้งไฟกลาง พอร้อน ใส่หอมผัด พอสุกใส่แป้งผัดต่อไปสักครู่ ใส่เห็ด เกลือ พริกไทย แล้วค่อย ๆ เทนมลงจนหมด คนแรง ๆ เร็ว ๆ อย่าให้ไหม้ เดือดทั่วแล้วใส่ไก่ คนต่อไปสักครู่ยกลง ใช้เป็นไส้ Bouchée

## ไก่ทอดห่อเนย

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | อกไก่แล่ใช้แต่เนื้อให้มีกระดูกปีกติด | ๖ ข้าง |
| | เนยสดแช่แข็ง | ๑ แท่ง |
| | เกลือ พริกไทย | |
| | ใบกุยช่ายหั่นละเอียด | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | แป้งสาลีร่อนแล้วนิดหน่อย | |
| | ไข่ตีพอแตกเข้ากัน | ๒ ฟอง |

ขนมปังป่น ๑ ถ้วย

น้ำมันมาก ๆ สำหรับทอด

วิธีทำ ๑. วางชิ้นไก่ลงบนกระดาษไข แล้วปิดด้วยกระดาษไขอีกแผ่นหนึ่ง ใช้ไม้ทุบเนื้อหรือสันมีดหนัก ๆ ทุบให้ชิ้นไก่แบนแต่ไม่ขาด โรยเกลือพริกไทยให้ทั่ว

๒ ตัดเนยสดเป็นชิ้นขนาด ๑/๒ นิ้ว × ๑/๒ นิ้ว × ๓ นิ้ว ๖ ชิ้น แล้ววางแต่ละชิ้นตรงกลางชิ้นไก่ โรยใบกุยช่าย ๑ ช้อนชา แล้วม้วนอย่างโรล ทิ้งปีกไว้สำหรับจับ เกลือกแป้งให้ทั่ว

๓. จุ่มชิ้นไก่ลงในไข่ แล้วเกลือกขนมปังป่นให้ติดมาก แช่เย็นไว้ประมาณหนึ่งชั่วโมง จึงทอดในน้ำมันร้อนจัดให้เหลืองสวย อย่าใช้ไฟแรงนัก

## กุ้งทอดอย่างฮาวาย

| | | |
|---|---|---|
| เครื่องปรุง | กุ้งทะเลตัวงาม ๆ ปอกทำสะอาด | ๓๐ ตัว |
| | น้ำมะนาว | ๑/๔ ถ้วย |
| | เกลือ | ๑ ๑/๒ ช้อนชา |
| | ขิงแก่โขลกละเอียด | ๑ ช้อนชา |
| | ผงกะหรี่ | ๒ ช้อนชา |
| | แป้งสาลีร่อนแล้ว | ๒ ถ้วย |
| | น้ำนม | ๑ ๑/๔ ถ้วย |

ผงฟู ๒ ช้อนชา
มะพร้าวคั่วเป็นสีนวล
น้ำมันมาก ๆ สำหรับทอด

วิธีทำ ๑. ผ่าหลังกุ้งแต่อย่าให้ขาดจากกัน ใช้มีดวีดให้แบน
๒. ผสมน้ำมะนาว เกลือ ผงกะหรี่ และขิง ด้วยกัน นำกุ้งลงแช่ ๑–๒ ชั่วโมง แล้วลงขึ้น เก็บน้ำที่แช่ไว้
๓. ผสมแป้ง ผงฟู น้ำนม และน้ำที่แช่กุ้ง ใช้ไม้ตีไข่จนเข้ากันดี
๔. นำกุ้งลงเกลือกในแป้งแห้งให้ทั่ว แล้วจึงจุ่มลงในแป้งที่ผสมไว้ เกลือกด้วยมะพร้าวคั่วให้เกาะจนทั่ว ทอดในน้ำมันร้อนจัด จนเหลืองสวย ตักวางบนกระดาษซับน้ำมันก่อนเสิฟจะใช้ก้ามปู ปลา ไก่ ก็ได้

# สลัดต่าง ๆ

สลัดที่รับประทานเป็นอาหารจานพออิ่ม Main Course นั้น นอกจากมีผักต่าง ๆ แล้วมีเนื้อสัตว์เช่น ไก่, เนื้อ, ปลา, กุ้ง, ไข่ ฯลฯ คืออาหารที่มีโปรตีนอยู่ด้วย ฉะนั้นน้ำสลัดก็คล้อยตามไปด้วยคือชนิดที่มีโปรตีน เช่น Mayonnaisse

ส่วนสลัดอีกอย่างหนึ่งก็เป็นจำพวกสลัดผักล้วน ๆ เรียกว่า Green Salad คำ Green ในที่นี้มิได้หมายความเพียงเขียว แต่แปลว่าสด ผักที่ใช้ก็มีผักกาดหอมชนิดต่างๆ Settuce, กะหล่ำปลี Cabbage, แตงกวา Cucumber, มะเขือเทศ Tomato, แคร์อท Carrot, แรดดิช Radish, บีทรู้ท Beetroot, เป็นต้น น้ำสลัดที่ใช้เป็นพวกน้ำใสเช่น French Dressing จำนวนที่เสิฟก็ไม่มากเพราะนิยมรับประทานต่าง ๆ กันคือ รับประทานก่อนอาหารอื่น ๆ รับประทานพร้อมกับเนื้อ หรือรับประทานเป็นอาหารจานสุดท้าย

ชามที่ใส่สลัดควรเป็น แก้ว กระเบื้อง หรือไม้ ไม่นิยมใช้โลหะ ก็เป็นเพราะอาจมีปฏิกิริยากับความเปรี้ยวได้ เครื่องมือที่ใช้คลุกก็เช่นเดียวกันไม่ควรใช้โลหะ

**Mayonnaisse**

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | ไข่แดง | ๒ ฟอง |
| | เกลือ | ๒ ช้อนชา |
| | มัสตาร์ดผง | ๒ ช้อนชา |

| | |
|---|---|
| น้ำตาลป่น | ๒ ช้อนโต๊ะ (หรือไม่ใส่) |
| น้ำมะนาว | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำส้ม | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| น้ำมันสลัด | ๑ ถ้วย |

วิธีทำ ตีไข่แดงจนฟู ใส่เกลือ มัสตาร์ด น้ำตาล ตีให้เข้ากัน ค่อยๆ หยดน้ำมันลงทีละน้อยๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น ใส่น้ำส้ม น้ำมะนาวสลับไปกับน้ำมัน จนหมด

ไม่ควรใช้ภาชนะโลหะหรือโลหะเคลือบ ทำน้ำสลัดใช้น้ำสลัด Mayonnaisse เป็นพื้นของน้ำสลัดต่างๆ ได้ จะให้ตัวอย่างที่นิยมรับประทานกันทั่วๆ ไป Russian Dressing ผสมผลออลีฟดองสับละเอียด ๑/๔ ถ้วย ผักดองขวดอย่างหวานสับละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ ซ้อสพริก เช่น อย่างน้ำพริกศรีราชา ๑/๓ ถ้วย ไข่ต้มแข็งสับละเอียด ๑ ฟอง กับ Mayonnaisse ๒/๓ ถ้วย Thousand - Island Dressing, ผสมซ้อสพริก ๑/๓ ถ้วย พริกหยวกเลือกอย่างไม่เผ็ดสับละเอียด ๔ ช้อนโต๊ะ ใบกุยช่ายเลือกอ่อนๆหั่นละเอียด๑ช้อนโต๊ะ กับ Mayonnaisse ๒/๓ ถ้วย Tomato Mayonnaisse, มะเขือเทศกระป๋อง Tomato Paste ๑/๔ ถ้วย ผสมกับ Mayonnaisse ๒/๓ ถ้วย Cheese Mayonnaisse, ผสมครีม Cream ๑/๒ ถ้วย กับ Mayonnaisse ๑/๒ ถ้วย แล้วใส่ Cream Cheese ๑/๒ ถ้วย เนยแข็งขูด ๑/๒ ถ้วย น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ

Orange Whipped Cream Dressing, ผสมผิวส้มขูด ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มคั้น ๑/๓ ถ้วย ครีม ๑/๒ ถ้วย Mayonnaisse ๑ ถ้วย เข้าด้วยกัน

## French Dressing

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | น้ำส้ม | ๑/๓ ถ้วย |
| | พริกไทย | ๑/๔ ช้อนชา |
| | มัสตาร์ผสมแล้ว | ๒ ช้อนชา |
| | เกลือ | ๒ ช้อนชา |
| | น้ำตาล | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| | หัวหอมสับละเอียด | ๑ ช้อนชา |
| | กระเทียมสับละเอียด | ๒ ช้อนชา (ใช้ผักชีธรรมดาก็ได้) |
| | น้ำมันสลัด | ๑/๒–๑ ถ้วย |

วิธีทำ ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน คนหรือเขย่า นี่เป็น French Dressing ที่แก้ไขเพิ่มเติมจากตำรับเดิมเพื่อให้ถูกปากพวกเรา

# เรื่อง Cake

เค้กแบ่งเป็นจำพวกใหญ่ ๆ ดังนี้ Butter Cake, Fruit Cake, Sponge Cake

## Butter Cake อย่างง่าย ๆ

ส่วนผสม

| | | |
|---|---|---|
| แป้งสาลีร่อนแล้ว | ๒ | ถ้วย |
| เกลือ | ๑/๒ – ๑ | ช้อนชา |
| ผงฟู | ๓ | ช้อนชา |
| เนย | ๒/๓ | ถ้วย |
| น้ำตาล | ๑ | ถ้วย |
| ไข่ | ๓ | ฟอง |
| น้ำนม | ๑ | ถ้วย |
| วานิลา | ๑ | ช้อนชา |

วิธีทำ ร่อนแป้ง เกลือ และผงฟูด้วยกันสามครั้ง ตีเนยกับน้ำตาลจนขาวฟู ต่อยไข่ใส่ทีละฟอง ทุกครั้งที่ใส่ไข่แต่ละฟองต้องตีให้ขึ้น ผสมแป้งสลับกับนมลงจนหมด คนเบา ๆ แต่ให้ทั่วถึง ใส่วานิลาคนอีกครั้งให้ทั่ว ส่วนผสมอย่างนี้ทำได้ต่าง ๆ เช่น

๑. Cup Cake

๒. Up - Side - Down Cake

๓. Layer Cake

## Delicate Chocolate Cake

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | แป้งสาลีร่อนแล้ว | ๒ ถ้วย |
| | โกโก้ผงร่อนแล้ว | ๑/๒ ช้อนชา |
| | เกลือ | ๑ ช้อนชา |
| | ผงฟู | ๓ ช้อนชา |
| | เนย | ๒/๓ ถ้วย |
| | น้ำตาล | ๑ ๒/๓ ถ้วย |
| | ไข่ | ๓ ฟอง |
| | น้ำนม | ๑ ๑/๓ ถ้วย |
| | วานิลา | ๑ ช้อนชา |

วิธีทำ ร่อนแป้ง โกโก้ เกลือ ผงฟูด้วยกันสามครั้ง ตีเนยกับน้ำตาลจนขาวฟู แล้วทำทุกอย่างเหมือน Butter Cake

## หน้า Cake อย่าง Butter Frosting

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | Crisco หรือ Snow Drift | ๒ ถ้วย |
| | น้ำตาลป่น (Icing Sugar) | ๑ ถ้วย |
| | นมหวาน (ประมาณ ๑ ถ้วย) | ๑ กระป๋อง |
| | เกลือ | ๑/๒ ช้อนชา |
| | กลิ่นตามชอบ เช่น วานิลา ผิวส้ม ราสท์เบอรี่ | |

วิธีทำ ตี Crisco หรือ Snow Drift กับน้ำตาลป่นและนมหวานด้วยกันจนฟูใส่กลิ่นตามชอบ ใช้ทาและแต่งหน้าเค้ก

## Chocolate Fudge

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | น้ำตาล | ๒ ๑/๒ ถ้วย |
| | โคโค่ผง | ๑/๒ ถ้วย |
| | เกลือ | ๑/๔ ช้อนชา |
| | น้ำนม | ๑ ถ้วย |
| | เนย | ๓ ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ น้ำตาลและโคโค่ผง ผสมรวมกันในหม้อ คนให้เข้ากัน แล้วใส่เกลือและน้ำนม ตั้งบนไฟกลาง ๆ เคี่ยวจนเป็นแตงเมนุ่ม ( Soft Boll ) วิธีดูง่าย ๆ มีดังนี้ เตรียมน้ำเย็นใส่ถ้วย เมื่อหยดส่วนผสมลง จะรวมตัวกันเป็นก้อน ยกลง ใส่เนย พักไว้จนคลายร้อนจัด จึงนำมาตีจนเย็นและข้น ทาหน้าเค้กทันที หน้าอย่างนี้ต้องรีบใช้เมื่อตีได้ที่แล้ว เพราะจะแข็งเร็ว

## Sponge Cake

| | | |
|---|---|---|
| ส่วนผสม | ไข่ | ๔ ฟอง |
| | น้ำตาลป่น | ๑ ถ้วย ( Tcing Sugar ) |
| | แป้งสาลี (ถ้าได้ Softasilk ก็ดีขึ้น) ร่อนแล้ว | ๑ ถ้วย |
| | ผงฟู | ๑ ช้อนชา |
| | เกลือ | ๑ ช้อนชา |
| | น้ำมะนาว | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| | วานิลา | ๑ ช้อนชา |

วิธีทำ ตีไข่ให้ขึ้นฟู แล้วค่อย ๆ ใส่น้ำตาลตีไปเรื่อย ๆ จนหมดเมื่อใส่น้ำตาลหมดหนึ่งถ้วย แล้วตีต่อไปประมาณ ๓–๕ นาที ร่อนแป้ง เกลือ ผงฟูด้วยกันสามครั้ง แล้วใส่ในชามไข่ คนเบา ๆ แต่ให้ทั่วถึง แล้วจึงใส่น้ำวานิลา และน้ำมะนาว คนให้ทั่วอีกครั้ง ส่วนผสมนี้ใช้ได้ต่าง ๆ

๑. ทำ Swiss Roll เตรียมถาดสี่เหลี่ยมตื้น ๆ กรุด้วยกระดาษไข ทาเนยให้ทั่วตลอดถึงขอบ ใส่ขนมเข้าเตาอบไฟกลาง (๓๗๕ f) ประมาณ ๘ นาที เตรียมผ้าชุบน้ำบิดหมาด ๆ ขนาดกว้างยาวไม่เล็กกว่าขนมวางบนตะแกรงลวด เมื่อขนมสุกแล้วเทลงบนผ้านี้ ลอกกระดาษไขออก ม้วนพร้อมกับผ้า พักไว้ให้เย็นอยู่ตัว คลี่ออกทาไส้ จะใช้แยมหรืออะไรก็ได้ที่เหมาะทาบนขนมให้ทั่วม้วนขนมเข้าอย่างโรล (Roll) เมื่อจะใช้จึงตัดชิ้นหนาไม่ต่ำกว่า ๑/๒"

๒. ทำเลเยอร์เค้ก (Layer Cake) เตรียมพิมพ์กลมตื้น ๆ กรุกระดาษไข ทาเนยให้ทั่วถึงขอบ ๒ หรือ ๓ พิมพ์ ตักขนมใส่เข้าเตาอบเช่นเดียวกัน ประมาณ ๑๕ นาที สุกแล้วทาไส้ประกบกัน แต่งหน้าตามชอบ

๓. ทำ Cup Cake วางกระทงกระดาษลงใน Muffin pan ตักขนมใส่ เข้าเตาอบประมาณ ๑๐ นาที

## Choux Pastry I

ส่วนผสม น้ำ ๑ ถ้วย

เนย ๑/๒ ถ้วย (เนยสดครึ่งแท่ง)

น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ

แป้งสาลีร่อนแล้ว ๑ ถ้วย กับ ๒ ช้อนโต๊ะ

ไข่ ๔ ฟอง

วานิลา ๑ ช้อนชา

วิธีทำ ต้มน้ำ เนย และน้ำตาลด้วยกัน พอเดือดทั่วใส่แป้งลงคนแรงและเร็วจนแป้งสุกล่อนจากขอบหม้อ พักไว้พออุ่น ใส่ไข่ทีละฟอง ทุกครั้งที่ใส่ไข่แต่ละฟองต้องคนให้เข้ากัน จนครบ ๔ ฟอง ใส่วานิลาคนให้ทั่วดี

เตรียมถาดทาเนยให้ทั่ว ตักขนมด้วยช้อน ๒ คัน หยอดทิ้งระยะห่างกันประมาณ ๑/๒ นิ้ว ถ้าต้องการขนมรูปยาวใช้กรวยอย่างที่แต่งหน้าเค้กแต่อย่างปากกรวยใหญ่ และเรียบหยอดเป็นรูปยาว อย่างกลม สอดไส้ครีมกวนอย่างขาว (Castard) แล้วเกลือกน้ำตาลป่น เรียก Cream Puff หรือ Choux Creme อย่างยาวสอดไส้ครีม ช้อกโคเลตหรือกาแฟ แต่งหน้าด้วยน้ำตาล ช้อกโคเลตเรียกว่า Eclaire

## Choux Pastry II

อย่างนี้เหมาะสำหรับทอด อย่างขนมทองฟลุ มีชื่อเรียกว่า Souffle Fritters หรือ Souffle Beignet หรือ Pets de None.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ส่วนผสม | น้ำ | ๑ ๑/๔ | ถ้วย |
| | เนย | ๑/๕ | ถ้วย |
| | เกลือ | ๑ | ช้อนชา |
| | น้ำตาล | ๑ | ช้อนโต๊ะ |
| | แป้งสาลีร่อนแล้ว | ๑ ๑/๓ | ถ้วย |
| | ไข่ | ๓ | ฟอง |

ถ้าทำของหวานใส่วานิลา ๑ ช้อนชา ทำของคาวไม่ต้อง

วิธีทำ ทุกอย่างเหมือน Choux Pastry I แต่ใช้ช้อนสองคันตักแป้งทอดในน้ำมันมาก ๆ ที่ร้อนจัด แต่ไฟกลางค่อนข้างอ่อน ขนมจะขึ้นประมาณ ๔ เท่า เหลืองจัดตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมันก่อนเสิฟ

**Custard**

| | | | |
|---|---|---|---|
| ส่วนผสม | น้ำตาล | ๑/๓ – ๑/๒ | ถ้วย |
| | แป้งสาลีร่อนแล้ว | ๑/๔ | ถ้วย |
| | ไข่ | ๒ | ฟอง (หรือไข่แดง ๔ ฟอง) |
| | น้ำนม | ๒ | ถ้วย |
| | วานิลา | ๑ | ช้อนชา |

วิธีทำ น้ำตาลและแป้งใส่หม้อใช้ช้อนไม้คนให้เข้ากัน แล้วต่อยไข่ใส่ทีละฟอง คนจนเข้ากันดีค่อย ๆ ใส่นมจนหมด เตรียมกระทะแบนใส่น้ำตั้งไฟพอเดือด จึงวางหม้อส่วนผสมลง และกวนจนสุกข้น (ถ้ามีหม้อตุ๋นก็กวนในหม้อตุ๋น) ใส่วานิลาคนให้ทั่ว ถ้าเติมเกลือ ๑/๔ ช้อนชา เนย ๒ ช้อนโต๊ะ รสอร่อยขึ้น

# การเลือกซื้ออาหาร

โดย

พิณทิพย์ ( เสือวรรณศรี ) บริบูรณ์สุข

# การเลือกซื้ออาหาร

อาหาร คือ สิ่งที่บริโภคแล้วเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ทำให้เกิดโทษ อาหารหลักห้าหมู่จะช่วยสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ให้พลังงาน ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ และให้มีความต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ดี นอกจากนี้ยังมีอาหารอื่น ๆ อีกมากมายหลายอย่าง ซึ่งมนุษย์เราบริโภค เพราะความเคยชินบ้าง เพราะความอร่อยบ้าง เพราะความนิยมตามผู้อื่นบ้าง แต่อาหารอย่างในประเภทดังกล่าวนี้ไม่กินก็อยู่ได้

เนื่องจากมนุษย์ไม่สามารถผลิตหรือหาอาหารทุกอย่างที่ต้องการบริโภคได้เอง จึงจำเป็นต้องซื้อ (หรือหาสิ่งของไปแลกเปลี่ยนมา) ด้วยเหตุผลที่ว่าอาหารมีมากมายเกินความต้องการ หรือเกินทุนทรัพย์ที่มีจึงจำเป็นต้องมีการเลือกซื้ออย่างฉลาด

**ความจำเป็นในการเลือกซื้ออาหาร**

๑. สำนักงานสถิติแห่งชาติมีตัวเลขยืนยันว่า รายจ่ายครึ่งหนึ่งของครอบครัว เป็นรายจ่ายในเรื่องอาหารการกิน ครอบครัวยิ่งมีรายได้น้อยเพียงใด รายจ่ายสำหรับอาหารก็ยิ่งสูงมากขึ้นเพียงนั้น รายได้ของประชากรต่อปีต่อหัวนั้นต่ำมาก ฉะนั้นเงินที่ใช้จ่ายในเรื่องอาหารจึงเป็นเรื่องต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง คือต้องพยายามซื้อให้ได้คุณค่าทางอาหารและปริมาณสูงโดยให้เสียเงินน้อยที่สุด

๒. ราคาของอาหารไม่ได้เป็นเครื่องหมายบอกคุณภาพหรือคุณค่าต่อร่างกายเสมอไป ถ้าเลือกซื้อเป็นก็จะได้อาหารที่มีคุณค่าสูงและมีอยู่เนืองๆ ที่อาหารซึ่งมีประโยชน์แก่ร่างกายสูง ราคาถูกกว่าอาหารที่มีคุณค่าต่ำแต่ราคาแพง

อาหารที่ขายโดยมากความถูกแพงขึ้นอยู่กับฤดูกาล ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักเลือกซื้ออาหารในฤดูกาล เพื่อจะได้อาหารดีที่สุด คุณค่าสูง อร่อยและราคาถูก

บางครั้งผู้ซื้อเสียดายเงินจึงขอซื้อของที่มีราคาถูกที่สุดที่จะซื้อได้ ถ้าได้อาหารที่มีคุณภาพดีก็ไม่เป็นไร แต่มักปรากฏว่าได้อาหารที่เสื่อมคุณภาพจึงไม่ได้คุณค่ามากเท่าที่ควรจะได้

บางทีผู้ซื้อใช้เงินฟุ่มเฟือย เพื่อแสดงว่าซื้ออาหารแพงได้ ทั้งๆ ที่อาจซื้ออาหารอื่นที่มีคุณค่าดีกว่าและถูกกว่าได้

อาหารยิ่งใหม่และสดเพียงใดก็ยิ่งมีคุณค่าสูงขึ้นเพียงนั้น และส่วนใหญ่อร่อยกว่าอาหารที่ไม่ใหม่ และไม่สดด้วย ของใหม่และสดมีลักษณะแตกต่างกับของเก่าอย่างไรนั้นเป็นสิ่งจำเป็นจะต้องเรียนรู้เพื่อช่วยให้เลือกซื้ออาหารได้ถูกต้อง

๓. พลเมืองส่วนใหญ่ของประเทศไทยอยู่ในชนบท ตลาดในชนบทมีอาหารจำกัด บางแห่งก็มีตลาดนัดสัปดาห์ละครั้ง ฉะนั้นการเลือกซื้อสิ่งที่หาซื้อได้และเก็บไว้กินได้หลายวันโดยไม่อาศัยตู้เย็นหรือตู้แช่และไม่เสื่อมคุณค่า จึงเป็นเรื่องของการเลือกซื้อที่สำคัญมาก

๔. อาหารที่มนุษย์กินได้มีอยู่หลายประเภท และแต่ละประเภทก็มีสารอาหารต่าง ๆ กัน ไม่มีอาหารแม้แต่อย่างเดียวที่รวมสารอาหารที่ร่างกายต้องการไว้อย่างครบถ้วน ฉะนั้นจำเป็นต้องเลือกแต่ละอย่างซึ่งเมื่อรวมเป็นอาหารหนึ่งมื้อแล้วจะได้สารอาหารครบถ้วนทุกอย่างตามที่ร่างกายต้องการ ในวันหนึ่ง ถ้าจะให้เลือกไม่ผิดหรือให้ได้ประโยชน์สูงสุดก็ควรจะรู้ว่าอาหารอะไรบ้างอยู่ในอาหารหลักห้าหมู่

**อาหารหลักห้าหมู่**

อาหารหลักตามที่เรียกกันอยู่ในประเทศไทยขณะนี้ แบ่งออกเป็นหมู่ใหญ่ ๆ ห้าหมู่ คือ

๑. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม

๒. ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

๓. ผักใบเขียว และ พืชผักอื่น ๆ

๔. ผลไม้ต่าง ๆ

๕. ไขมันจากสัตว์และพืช

อาหารทั้ง ๕ หมู่นี้ ให้สารอาหารต่าง ๆ กัน คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ น้ำเป็นอาหารอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมนุษย์จะขาดเสียมิได้

**ประโยชน์ของสารอาหาร**

๑. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่ คาร์โบไฮเดรท ไขมัน และ โปรตีน ร่างกายจำเป็นต้องมี หรือสะสมอาหารเหล่านี้ไว้ เพื่อใช้ในการทำงานของร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก ดังที่เราวัดปริมาณของพลังงานหรือกำลังที่ได้จากอาหารเป็นหน่วย ความร้อน เรียกว่า แคลอรี่

๒. สร้างความเจริญเติบโต และซ่อมแซมร่างกาย ได้แก่ โปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน ร่างกายต้องการสารอาหารจำพวกนี้ เพื่อความเจริญเติบโต โดยเฉพาะสำหรับเด็ก ส่วนผู้ใหญ่ก็ต้องการอาหารจำพวกนี้ไว้ซ่อมแซมร่างกาย

๓. อาหารควบคุมการทำงานของร่างกาย ได้แก่ พวกที่ให้สารอาหาร โปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน เพราะเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของสารเคมี ซึ่งช่วยควบคุมอวัยวะให้ทำงานเป็นปกติ ถ้าขาดอาหารจำพวกนี้ ร่างกายจะหยุดเติบโต อวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อมโทรม

จากคู่มือโภชนาการเกษตรและอนามัย: กองส่งเสริมอาหาร กรมอนามัย ๒๕๐๖

๔. อาหารช่วยป้องกันและต้านทานโรค ได้แก่ โปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน ถ้ากินอาหารน้อยก็ให้สารอาหารเหล่านี้ไม่พอ ร่างกายจะอ่อนแอ และเกิดโรคต่าง ๆ

**วิธีเลือกซื้ออาหาร**

ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของการเลือกซื้ออาหาร แต่ละชนิดซึ่งจะนำมากล่าวตามหมวดใหญ่ ๆ ๕ หมู่ ที่ได้แบ่งไว้ข้างต้น

## เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม

๑. **เนื้อวัว** เนื้อที่ดีต้องสีแดงสด ไม่เขียว ไม่ดำ ไม่ชอกช้ำ เนื้อแน่น เมื่อใช้นิ้วกดลงไปจะกลับเต็มขึ้นมาเหมือนเดิม เวลาใช้มีดตัดลงไปจะแห้ง ไม่มีน้ำเลือดไหลเลอะเทอะ ถ้ามีมันติดจะต้องมีสีเหลืองลักษณะของเนื้อจะมีความแข็งพอสมควร ไม่กระด้าง ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อวัวที่มาจาก

เนื้อวัวหนุ่ม แข็งแรง ประกอบอาหารได้ดี ลักษณะของเนื้อที่มีสีเขียว ๆ ดำ ๆ นุ่ม ๆ เป็นกระเพื่อม ไม่ค่อยมีมัน สีซีด ๆ ได้แก่เนื้อวัวของวัวแก่ ย่อมประกอบอาหารไม่อร่อย เหนียวรสไม่ดี แม้ราคาจะถูกกว่า ก็ไม่ควรซื้อ

๒. **เนื้อควาย** ลักษณะที่สดก็เช่นเดียวกับเนื้อวัว แต่เส้นหยาบและสีคล้ำกว่า และมันที่ติดเนื้อเป็นสีขาว เนื้อควายเหนียวกว่าเนื้อวัว

๓. **เนื้อหมู** เนื้อหมูที่ดีมีสีชมภูอ่อน ลักษณะของเนื้อจะมีความแน่นพอสมควร ไม่กระด้าง ไม่มีกลิ่นเหม็น (ถ้าเนื้อสีแดงเข้มมาก มันสีเหลือง แสดงว่าเป็นหมูแก่ เมื่อทำให้สุกแล้วเนื้อจะเปลี่ยนเป็นสีดำคล้ำ ๆ ไม่น่าบริโภค) ถ้าเป็นสามชั้น ต้องมีมันมากและเป็นชั้น ๆ สลับกับเนื้อแดง มิใช่มีพังผืดติดระหว่างเนื้อกับมัน หนังหนาแต่นุ่มนวล ลักษณะแบบนี้เป็นหมูที่มีอายุ และขนาดเหมาะสมที่จะบริโภค ส่วนหมูหนังบางแข็งมันน้อย แสดงว่ามาจากหมูผอม ขาดอาหารหรือเลี้ยงปล่อย ราคาถูก แต่คุณค่าและรสด้อยกว่า

เนื้อวัวหรือเนื้อหมูก็ตาม ถ้าแลเห็นที่เนื้อมีเม็ดคล้ายเม็ดสาคูอยู่เป็นระยะ ๆ อย่าซื้อเป็นอันขาด กินแล้วจะเป็นโรคพยาธิ นอกจากนั้นควรคำนึงถึงความสะอาดของร้านที่จำหน่ายด้วยเพราะเนื้อดูดกลิ่นง่ายและเสียเร็ว หากร้านที่จำหน่ายสกปรกก็จะช่วยให้จุลินทรีย์ก่อตัวเร็วขึ้น เป็นภัยต่อผู้บริโภค

เนื้อประเภทอื่น เช่น เนื้อกวาง เนื้อเก้ง ก็อาศัยหลักพิจารณาอย่างเดียวกัน ผิดกันแต่ลักษณะของเนื้อ เนื้อกวางและเนื้อเก้ง ละเอียดมาก

๔. เป็ด ไก่ ห่าน ไก่งวง นก ที่ดีและสด เนื้อหน้าอกจะแข็ง จับดูไม่หยุ่นเหมือนวุ้น ใต้ผิวหนังมีสีเหลือง ถ้าผ่าออกจะแลเห็นมันอยู่ในท้อง มีลักษณะอ้วนสมบูรณ์ เนื้อแข็งพอสมควร ไม่เหลวนุ่มนิ่มไม่มีกลิ่นเหม็น

ลูกตาไม่บุ๋มลงไปมาก ถ้าตาลึกและมีจุดสีเขียว ๆ ช้ำ ๆ ที่คอหรือที่ท้อง ที่หลัง หว่างขาหรือใต้ปีก แสดงว่าถูกฆ่ามานาน อาจจะเสียได้ง่าย

สำหรับไก่เรามักนิยมกินไก่อ่อน ตัวผู้ ลักษณะไก่อ่อนคือมีหงอนอ่อนเกลี้ยง เท้านุ่ม ตัวผู้เดือยสั้น ตัวเมียอ่อนหนังบาง ปากไม่แข็งมาก ไก่ขาวเนื้อจะขาว เหมาะสำหรับต้มซุป ไก่ขาดำหรือเหลืองเหมาะสำหรับทอด อบ แกง

อายุของ เป็ด ห่าน ไก่งวง ขนาดกลาง ๆ ไม่แก่เกินไป ไม่อ่อนเกินไป จึงจะกินอร่อย สังเกตได้ลักษณะที่เท้าของมันควรมีตุ่มแหลม ๆ ยื่นออกมา ถ้ากระดูกหน้าอกแข็งมากแสดงว่าอายุมากเสียเวลาในการทำให้สุก เพราะเนื้อเหนียว หนังหนา และมันมาก

๕. ปลา ชาวไทยเป็นจำนวนมากนิยมกินปลา เพราะเป็นอาหารย่อยง่าย หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง วิธีเลือกซื้อ คือ ปลาน้ำจืดที่สด ตัวเป็นมันสดใส ตาใส เนื้อแข็งพอควร ปลาทะเลสด เหงือกจะแดงจัด ตาใส เนื้อแข็งไม่เหลวเละ

ปลาบางชนิดมีคุณค่าเกือบเท่ากัน เช่นปลาทู และปลาจะละเม็ด แต่ราคาของปลาทั้งสองชนิดนี้ผิดกันมาก ฉะนั้นการที่ผู้ซื้อจะเลือกซื้อชนิดใด ก็ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจของเราด้วย

๖. กุ้ง กุ้งน้ำจืด ถ้าสดจะมีสีเขียวปนน้ำเงิน เปลือกสดใส หัวติดแน่นกับตัว มีมัน กุ้งทะเลที่สดก็เช่นกัน จะมีสีสดใสหัวติดแน่น มีมัน เนื้อแข็งใส กุ้งที่ไม่สด ไม่ควรเลือกซื้อ คือ กุ้งผิวสีแดง เนื้อนุ่ม หัวและหางหลุด มีกลิ่นแรงจัด

๗. **ปูทะเล** สีเขียวเข้ม อ้วนพี หนัก ตาใส ก้ามใหญ่ สีไม่แดงจัด เปลือกบาง เมื่อกดแรง ๆ กลางหน้าอกแข็ง กดไม่ลง ลักษณะอย่างนี้เนื้อแน่น ถ้ากดแล้วยุบลงง่ายก็เป็นปูเนื้อโพลก ปูทะเลตัวผู้ฝาปิดที่หน้าอกเล็กเรียวขึ้น ตัวเมียฝาปิดใหญ่เต็มหน้าอก ควรเลือกซื้อปูตัวผู้เพราะเนื้อมากกว่าตัวเมีย ถ้าชอบปูไข่ใช้นิ้วมือดีดบนหลังเสียงแน่นทึบ แสดงว่ามีไข่มาก ถ้าเสียงโปร่งไม่ดี

๘. **หอย** หอยทั้งเปลือกถ้าสดและใหม่ จะหุบแน่น ถ้าวางไว้จะเปิดปากและหุบไว

หอยแกะเปลือก สีสดใส ตัวอ้วนแน่น แข็งแรง ไม่เป็นเยื่อบาง ๆ หลุดลุ่ยกระจัดกระจาย จึงจะดี และมีส่วนเนื้อมากกว่าส่วนสีดำ

สัตว์น้ำทุกชนิดมีกำหนดเวลากินรสดี คือ ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง กุมภาพันธ์ พ้นกำหนดนี้ไปแล้วสัตว์เหล่านี้จะอยู่ในระยะเวลาตกฟอง ความโอชะและประโยชน์ที่ได้คุณค่าอาหารจากสัตว์เหล่านี้ ลดลงเนื่องจากร่างกายจำเป็นต้องไปบำรุงไข่ของมัน สัตว์เหล่านี้จะมีลักษณะผอมหัวโต จึงไม่ควรเลือกซื้อไข่ของสัตว์เหล่านี้ เช่น ไข่กุ้ง ไข่ปลา เมื่อนำมาประกอบอาหาร บางคนเกิดอาการแพ้ ( allergy ) ได้ง่าย เช่นทำให้ท้องเสีย หรือมีอาการคัน เป็นผื่น ปูและหอย ในฤดูแล้งก็มีลักษณะผอมเช่นเดียวกัน เนื้อเหลวและโพลก จึงไม่นิยมกิน แต่อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้ได้พยายามขจัดปัญหา อาหารขาดแคลนในบางฤดูลงได้ด้วยการเก็บไว้ในห้องเย็น และนำออกจำหน่ายได้ตลอดปี จนผู้บริโภคอาจหาซื้อได้เสมอถึงกระนั้นก็ตาม ราคา และรสแห่งความโอชะ ย่อมแตกต่างกัน

๙. ไข่ ไข่ใหม่และสดถ้าจับดูจะรู้สึกสากมือเล็กน้อย เปลือกไม่ลื่นมัน ไม่คลอน มีน้ำหนักพอควร ถ้าเปลือกยังมีความนวลอยู่นั้นคือ เยื่อของโปรตีนคลุมอยู่ เยื่อนี้ป้องกันมิให้แบคทีเรียเล็ดลอดเข้าสู่ภายในตามรูเล็ก ๆ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากของเปลือกไข่ เยื่อนี้ถูกทำลายได้ง่าย เมื่อถูกทำลายแล้วจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างเยื่อทั้งด้านนอกและด้านใน ความชื้นภายในจะระเหยออกมาได้ง่าย ถ้ายกไข่ขึ้นส่องดูกับแสงแดด จะเห็นได้ชัดสีของเปลือกไข่ที่แตกต่างกัน เช่น สีขาว สีนวล เป็นเครื่องหมายบอกความใหม่หรือเก่า

ไข่เป็ดหรือไข่ไก่มีคุณค่าทางอาหารเกือบเท่ากัน ไข่เป็ดฟองใหญ่กว่ามีไข่ขาวมากกว่า มีความคาวมากกว่า การเลือกซื้อควรคำนึงถึงว่าจะนำไปใช้เพื่ออะไร ถ้านำไปลวกรับประทาน ก็ควรใช้ไข่ไก่เพราะคาวน้อยกว่า

๑๐. ถั่ว ที่แกะเปลือกแล้ว การเลือกซื้อที่ใหม่ ๆ เช่นถั่วเหลืองจะมีสีสดใส ถั่วเขียวก็เช่นเดียวกัน ถ้าสีคล้ำ และมีความชุ่นมัวเคลือบอยู่รอบ ๆ แสดงว่าเก่า ถั่วใหม่จะมีเมล็ดเต่งอวบสมบูรณ์ไม่เหี่ยว มีน้ำหนักพอควร ไม่เบาโปร่ง เมื่อแช่ลงในน้ำจะจม ไม่มีตัวมอดแมลง ไม่มีถั่วเสียเจือปนอยู่มาก

๑๑. นม Pasturize เป็นนมสดที่รักษาความเป็นธรรมชาติไว้ได้มากที่สุด และต้องเก็บไว้ในที่มีความเย็นตลอดเวลา

นม sterilize ผ่านกรรมวิธีเช่นเดียวกับนมสดกระป๋อง เก็บไว้ได้ตลอดไปโดยไม่ต้องใช้ความเย็น โดยนมสดไม่เปลี่ยนสภาพ

การเลือกซื้อจึงต้องดูวิธีเก็บรักษาของผู้จำหน่าย นม Pasturize ถ้าไม่เก็บไว้ในความเย็นจะเสีย บูด รวมตัวกันเป็นก้อน ๆ การบริโภคนมสดจำเป็นต้องคำนึงถึงความสะอาด และการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ถ้าผ่านกรรมวิธีถูกต้องจนถึงมือผู้ซื้อ ก็จะปลอดภัยมิเช่นนั้นแล้วก็จะกลายเป็นสื่อของเชื้อโรคได้อย่างดี

นมกระป๋อง มีขายในท้องตลาดหลายชนิดด้วยกัน แตกต่างกันทั้งราคาและคุณภาพ จึงควรจะพิจารณาให้ดีว่า เราต้องการไปทำอะไร ถ้าจะนำไปเลี้ยงทารก ก็จงอย่าซื้อที่ปิดฉลากว่า "หางนมห้ามใช้เลี้ยงทารก" เพราะนั่นย่อมหมายความว่าคุณภาพของนมในกระป๋องนั้นต่ำ แต่อาจนำไปใช้ปรุงอาหารได้ ราคาก็ถูกลง

## ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน

**ข้าวจ้าว** ควรเลือกซื้อข้าวซ้อมมือ เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าข้าวสีด้วยเครื่องในโรงสีมาก แต่อาจหาซื้อได้ยาก จึงอาจเลือกซื้อข้าวที่เสริมไวตามิน (enriched rice) แทนได้

**ข้าวเหนียว** ควรเลือกชนิดที่เป็นข้าวเหนียวล้วน ๆ ไม่มีข้าวจ้าวเจือปน ข้าวจ้าวมีลักษณะเม็ดใสกว่าข้าวเหนียว ถ้ามีข้าวจ้าวปนมากแล้วนำมาประกอบอาหารไม่อร่อย

**แป้งต่าง ๆ** เช่นแป้งข้าวจ้าว ควรเลือกซื้อที่ใหม่ ๆ สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็นสาบ ไม่มีตัวมอดหรือตัวแมลง

อาหารประเภทข้าวและแป้งนี้ ควรเลือกซื้อแต่ที่แห้งสนิท ไม่มีความชื้นหรือน้ำเจือปน จึงได้น้ำหนักที่ถูกต้อง และไม่เสียง่าย

**น้ำตาล** น้ำตาลมีหลายชนิด เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลสีรำ น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด จะเลือกซื้อชนิดใดนั้นขึ้นอยู่กับความประสงค์ที่จะใช้ เช่น การเชื่อมกล้วยน้ำว้า ใช้น้ำตาลมะพร้าว หรือน้ำตาลโตนดจึงจะดี การเชื่อมกล้วยไข่ หรือกล้วยหักมุกใช้น้ำตาลทรายขาว

วิธีเลือกซื้อน้ำตาลทุกชนิด ควรพิจารณาเรื่องความสะอาดอย่าให้มีผงสกปรกอยู่ และดูภาชนะที่ผู้ขายใส่ ถ้าเป็นน้ำตาลปีบ ควรใช้ปีบที่ไม่มีสนิม น้ำตาลทรายควรแห้งสนิทปราศจากความชื้น

**เผือกมัน** ควรเลือกสีใหม่ผิวสดใส ไม่เหี่ยวย่น มีน้ำหนัก ไม่มีรอยเน่า หรือรอย และจุดที่ตัวแมลงกิน

## ผัก

ควรเลือกซื้อแต่ผักที่สด ๆ ใหม่ ๆ อ่อน ๆ ไม่ชอกช้ำ ต้นอวบอ้วนแข็งแรง การกินผักชนิดนี้ได้คุณค่าทางอาหารสูงกว่า ผักเก่า ๆ เหี่ยวและแก่ ผักสีเขียวเข้ม เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักแค ผักโขม ผักคะน้า มีคุณค่าสูงมากกว่าผักสีเขียวอ่อน ผักที่มีสีสด เช่น สีแสด สีแดง สีเหลือง เช่น หัวผักกาดเหลือง มะเขือเทศสุก ฟักทอง ฯลฯ ย่อมมีคุณค่าทางอาหารสูงเช่นเดียวกัน ผักบางชนิดมีเฉพาะบางฤดูกาล เช่นกะหล่ำปลี ถั่วลันเตา ตั้งโอ๋ ก็ควรซื้อตามฤดูกาล เพราะเลือกซื้อได้ตามใจชอบ หาได้ง่าย ราคาถูก ได้คุณค่าสูง และอร่อยกว่าตอนที่มิใช่ฤดูกาล

ผักที่เป็นหัว เช่นกะหล่ำปลี ต้องเลือกหัวที่แน่น ๆ อย่าดูแต่เพียงผิวเปลือกนอก กะหล่ำปลีสีเขียว มีประโยชน์ต่อสายตาและผิวพรรณ มากกว่ากะหล่ำปลีสีขาว ผักที่มีลักษณะเป็นจุด ๆ ดำ ๆ เป็นรูพรุน มีตัวแมลงเกาะเป็นปุยสีขาว ที่ใต้ใบ ไม่ควรซื้อ แม้ต้นจะงามใบจะเขียวสด เพราะอาจเป็นภัยแก่ร่างกายได้ โดยเฉพาะถ้ากินดิบ

# ผลไม้

ควรเลือกซื้อแต่ผลไม้ที่มีผิวสดใส ไม่ช้ำชอก ขั้วหรือก้านเขียวแข็ง มีความสุกพอดีที่จะกินได้ ถ้าจะซื้อไว้กิน ควรให้ค่อนข้างดิบเล็กน้อยเพื่อทิ้งระยะเวลาให้สุก ถ้าซื้อที่สุกพอดีแล้วจะเก็บไว้หลายวันไม่ได้ ผลไม้นั้นจะงอมเกินไป ผลไม้งอมจะเปลี่ยนลักษณะเป็นช้ำ คุณค่าทางอาหารจะลดลง จึงควรซื้อแต่กำลังสุกพอดี ควรเลือกซื้อผลไม้ที่มีตามฤดูกาล จะได้หาง่าย มีโอกาสเลือกได้ตามใจชอบ ราคาถูกรสดี มีคุณค่าทางอาหารสูง ที่กล่าวมานี้ยกเว้นผลไม้ ที่อาจหาซื้อได้ตลอดปี เช่น กล้วย มะละกอ มะพร้าวอ่อน ฯลฯ

ขนุน ต้องมีหนามใหญ่ ห่าง ถ้าเปลือกสีเขียวสด แสดงว่ายังดิบ สีออกน้ำตาล จึงจะสุก ก้านเล็กดีกว่าก้านใหญ่ ยวงจะยาว และเนื้อหนา เมื่อผ่าแล้วจะเห็นซังสีเหลือง

มังคุด ถ้าผลใหญ่ เมล็ดก็ใหญ่ตาม มักนิยมผลเล็ก กลีบเขียวและขั้วสด เปลือกนุ่ม แฉกใต้ผลแสดงจำนวนกลีบในว่ามีกี่กลีบ

ละมุด ผิวนอกและเนื้อในสีน้ำตาลแดง ไส้แดง เนื้อแน่น ผลยาวรีควรระวังในการซื้อ เพราะผู้ขายมักย้อมสีให้น่าดูขึ้น

## ไขมันจากพืชและสัตว์

ไขมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันบัว น้ำมันถั่วต่าง ๆ น้ำมันรำ น้ำมันมะพร้าว มาการีน ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ไขวัว เนย การเลือกซื้อไขมันทุกชนิดจะต้องไม่เก่า และไม่เหม็นหืน จึงจะเป็นไขมันที่มีรสดี คุณภาพดี และให้พลังงานแก่ร่างกายสูง

ชาวไทยส่วนมากนิยมใช้น้ำมันหมูในการทอด คั่ว ผัด มาช้านาน ทั้งนี้เพราะความเคยชินกับรสของน้ำมันหมู ถ้าผู้บริโภคไม่ต้องการพลังงานสูงมากก็ไม่ควรเลือกซื้อ เพราะน้ำมันหมูให้พลังงานสูงกว่าน้ำมันจากพืช และดูดซึมเข้าไปในอาหารมากกว่า

การที่จะเลือกซื้อไขมันชนิดใดไปประกอบอาหารนั้น ขึ้นอยู่กับรสนิยมของผู้บริโภคอย่างหนึ่ง และขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จะใช้อีกอย่างหนึ่ง เช่น ถ้าจะใช้ทาขนมปัง หรือปรุงอาหาร หรือทำขนมฝรั่ง ก็ควรซื้อเนยหรือมาการีน ถ้ามีความประสงค์จะทำให้อาหารร่วน ควรซื้อน้ำมันหมู หรือน้ำมันพืชต่าง ๆ เพราะเมื่อนำไปผสมกับแป้งแล้วจะรวมตัวกันไม่ค่อยติด

## อาหารกระป๋อง

อาหารกระป๋องซึ่งมาจากต่างประเทศนั้นนอกจากจะมีราคาแพง เพราะผู้บริโภคจะต้องจ่ายค่าภาษีให้แก่รัฐ แล้วยังได้คุณค่าทางอาหารน้อยกว่าอาหารสด เพราะอาหารกระป๋องย่อมผ่านกรรมวิธีหลายอย่างกว่าจะบรรจุเข้าไปอยู่ในกระป๋องได้ ทั้งนี้เพื่อจะได้เก็บไว้ได้นานและคงทน ดังนั้นไวตามิน

บางชนิด เช่น ไวตามินซี ย่อมสูญเสียไป นอกจากนั้น ยังมีอาหารกระป๋องบางชนิดที่ไม่ได้ผ่านกรรมวิธีที่ถูกหลักวิชา ขาดการคำนึงถึงเรื่องความสะอาด ความปลอดภัยในการบริโภค อาจสังเกตได้จากลักษณะของกระป๋องที่มีความเก่าแก่ มีสนิม อาหารกระป๋องประเภทนี้ย่อมเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค โดยเฉพาะอาหารจำพวกเนื้อ ซึ่งแบคทีเรียก่อตัวขึ้นได้ง่าย

อาหารกระป๋องที่มีชื่อเสียงผ่านกรรมวิธีที่ถูกหลักวิชา พอจะเชื่อถือในเรื่องความปลอดภัยในการบริโภค ก็มีอยู่มากมายหลายชนิด ในต่างประเทศจำเป็นต้องศึกษาในเรื่องนี้มาก สำหรับประเทศเราบางโอกาสต้องการเลือกซื้อบ้าง ผู้บริโภคก็ควรมีหลักเกณฑ์ในการเลือกซื้อดังนี้ คือ

๑. อ่านฉลาก เพื่อพิจารณาในเรื่องประมาณ อาหารในกระป๋องว่าบรรจุอาหารประเภทใดไว้บ้าง ประกอบด้วยธาตุอาหารชนิดใด เช่น จำพวกไวตามินต่าง ๆ เกลือแร่ หรืออื่น ๆ น้ำหนักของอาหาร สิ่งเหล่านี้จะปรากฏอยู่บนแผ่นป้ายข้างกระป๋อง จะเปรียบเทียบปริมาณ การอ่านฉลากเป็นจะช่วยผู้ซื้อได้ในด้านความสะอาด ปลอดภัย ซื้อได้ตรงความต้องการ ไม่เข้าใจผิด คุณค่าของอาหาร ของของชนิดเดียวกันกับยี่ห้ออื่น

๒. เปรียบเทียบราคา ดูราคาบนแผ่นป้าย บางทีอาหารชนิดเดียวกันแต่ราคาแตกต่างกัน

๓. ดูวิธีเก็บรักษา ควรดูวิธีเก็บรักษาของผู้จำหน่าย เช่น อาหารประเภทใด ควรแช่เย็น ควรเก็บไว้ในรัง ควรห่อกระดาษ ไม่ควรถูกแสงแดด ดังนี้เป็นต้น เพื่อจะได้รักษาอาหารนั้นไว้ได้นานพอควร

๔. สังเกตความใหม่ การดูความเก่าใหม่ของกระป๋องหรือสิ่งที่หุ้มห่ออยู่ภายนอก จะช่วยให้ตัดสินใจได้ง่ายเข้า ถ้ากระป๋องเก่า สิ่งที่หุ้มห่อเก่า ไม่ควรซื้อ เพราะอาจเป็นพิษต่อร่างกาย

การเลือกซื้ออาหารนั้น ควรคำนึงถึงความประสงค์ที่จะนำไปใช้ด้วย เช่น น้ำตาลปึก หักแตกเป็นชิ้นเล็ก ราคากิโลละ ๒.๕๐ บาท น้ำตาลปึกเป็นแผ่นเรียบร้อยไม่แตก ราคากิโลกรัมละ ๓.๐๐ บาท

ถ้าจะนำไปปรุงอาหารสำหรับครอบครัว ควรเลือกซื้อประเภทแรก เพราะราคาถูกกว่า ได้น้ำหนักเท่ากัน และในการประกอบอาหารเราจำเป็นต้องนำน้ำตาลนี้ไปหัก จึงไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม แต่ถ้าซื้อไปให้เพื่อนบ้าน หรือจะนำไปทำขนม ซึ่งจะต้องตัดน้ำตาลนั้นให้เป็นรูปสวยงาม ก็ควรเลือกซื้อประเภทหลัง

ผลไม้ เช่น เงาะ ลำใย ลังสาด ฯลฯ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าจะเลือกซื้อไปกินในครอบครัว การพิจารณาเรื่องคุณค่าทางอาหาร คือความสดและใหม่ของผลไม้ควรมาก่อนการพิจารณา เรื่องความงามผลไม้ดังกล่าวถ้ามีก้านมีใบติดอยู่ ราคาสูงกว่าได้เนื้อน้อยกว่า เหมาะสำหรับเลือกซื้อไปจัดพานผลไม้รับแขก แต่ถ้าจะซื้อไปกินในครอบครัว แม้ผลไม้นั้นจะหลุดจากก้านและไม่มีใบติด ก็ควรเลือกซื้อเพราะจะได้ราคาถูกกว่า น้ำหนักสำหรับก้านและใบถูกตัดออก

**รายชื่ออาหารที่มีตามฤดูกาล**

โดยปกติในประเทศไทยเรา มีอาหารอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ตลอดปี และอาจหาซื้อได้โดยทั่วไป แต่ก็มีผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ บางประเภทที่มีเฉพาะบางฤดูกาล เพื่อความสะดวกในการเลือกซื้อ จึงขอนำรายชื่ออาหารที่มีตามฤดูกาล ซึ่งกองโภชนาการ กรมอนามัย ได้รวบรวมไว้มาแสดงไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**ตลอดปี**

## ผลไม้

มะละกอ, กล้วย, ส้มโอ, ขนุน, ลูกตาลแก่, มะพร้าว

## พืชผัก

แตงกวา, ผักเขียว, ผักบุ้ง, ผักคะน้า, ต้นหอม, ผักกาดหอม, ถั่วแขก, กระถิน, ใบกะเพรา, ใบมะกรูด, เห็ดบัว, น้ำเต้า, พริก, มันเทศ, หัวผักชี, ผักกาดขาว, ขึ้นฉ่าย พักทอง, ดอกกุยช่าย, หัวปลี, ใบโหระพา, ใบสะระแหน่, ตะไคร้, กระชาย, ถั่วงอก, มะเขือต่าง ๆ, บวบ

## เนื้อสัตว์และไข่

เนื้อวัว, เนื้อหมู, ไก่, เป็ด, กุ้งชีแฮ้, ปลากินทรี, ปลากะพง, ปลากราย, ปลาจะละเม็ด, ปลากระเบน, ปลาเทโพ, ปลาฉลาม, ปลาดาบเงิน, ปลาดาบลาว, ปลาเมืองจีน, ปลาน้ำดอกไม้

ปลาดุก ปลาช่อน มีนาคม ถึง สิงหาคม มีน้อย ไข่ไก่ ไข่เป็ด กรกฎาคม ถึง กันยายน มีน้อย

**มกราคม**

## ผลไม้

แตงโม, แตงไทย, พุทรา, ฝรั่ง, ส้มเขียวหวาน, ลูกตาลแก่

## พืชผัก

ใบตั้งโอ๋, ผักกาดเขียว, ผักกาดขาวปลี, ดอกกะหล่ำ, มะนาว, ผักโขม, ดอกหอม, ต้นกระเทียม, มะเขือเทศ, มะขามเปียก, ถั่วลันเตา, ใบสะระแหน่, มะระ, สะเดา, ขิงแก่

เนื้อสัตว์และไข่

ไข่จะละเม็ด ปลาหมอ

**กุมภาพันธ์**

ผลไม้

แตงโม, แตงไทย, พุทรา, ฝรั่ง

พืชผัก

ใบตั้งโอ๋, ผักกาดเขียว, ผักกาดขาวปลี, ดอกกะหล่ำ, มะนาว, ผักโขม, ดอกหอม, ต้นกระเทียม, มะเขือเทศ, มะขาม, ถั่วลันเตา, ใบสะระแหน่, มะระ, ขิงแก่

เนื้อสัตว์และไข่

ไข่จะละเม็ด, ปลาหมอ

**มีนาคม**

ผลไม้

มะม่วง, มังคุด, พุทรา, ฝรั่ง, เงาะ, ลูกตาลสด, (ผลไม้เหล่านี้มีแต่ยังน้อยในเดือนนี้) สาเก

พืชผัก

ขิงแก่

เนื้อสัตว์และไข่

ไข่จะละเม็ด, ปลาหมอ

**เมษายน**

## ผลไม้

มะม่วง, มังคุด, พุทรา, ชมพู่ต่าง ๆ มะปราง, เงาะ, ลูกตาลสด, มะไฟ, ละมุด, ลิ้นจี่, ส้มจุก, (แต่ยังมีน้อย) ระกำ, ลำไย, ลังสาด, สาเก, กระท้อน, ทับทิม, สับปะรด

## พืชผัก

ขิงแก่

## เนื้อสัตว์และไข่

ไข่จะละเม็ด

**พฤษภาคม**

## ผลไม้

มะม่วง, มังคุด, ชมพู่ต่าง ๆ, มะปราง, เงาะ, ลูกตาลสด, มะไฟ, ละมุด, ลิ้นจี่, ส้มจุก, (น้อย) ระกำ, ลำไย, ลังสาด, สาเก, กระท้อน, ทับทิม, สับปะรด

## พืชผัก

เห็ดโคน, เห็ดตับเต่า, สะตอ, ลูกเนียง, ขิงแก่

**มิถุนายน**

## ผลไม้

มะม่วง, (มีน้อย) มังคุด, ชมพู่ต่าง ๆ, มะปราง, เงาะ, ลูกตาลสด, มะไฟ, ละมุด, ลิ้นจี่, ส้มจุก, (มีน้อย) ระกำ, ลำไย, ทับทิม, สละ กระท้อน, สับปะรด

## พืชผัก

เห็ดโคน, เห็ดตับเต่า, มะรุม, สะตอ, ลูกเนียง, ขิงแก่

**กรกฎาคม**

## ผลไม้

ส้มจุก, มังคุด, (นอก) น้อยหน่า, (น้อย) ลูกตาลแก่, มะกอกฝรั่ง, สาเก, ระกำ, ลังสาด, (น้อย) ลับประรด

## พืชผัก

ใบมะขามอ่อน, มะดัน, ใบแค, ของสด, (มีน้อย) เห็ดเผาะ, ผักข้าว, มะรุม

**สิงหาคม**

## ผลไม้

ส้มจุก, มังคุด, (นอก) น้อยหน่า, (น้อย) เงาะ, (นอก) ลูกตาลแก่, มะยม, มะกอกน้ำ, มะกอกฝรั่ง, สาเก, ระกำ, ลังสาด, (น้อย) สับปะรด (น้อย)

## พืชผัก

ข้าวโพด, ใบมะขามอ่อน. มะดัน, สายบัว, ผักกะเฉด, ดอกแค, ใบบัวบก, ผักหวาน, ผักพังพวย, ผักแว่น, พักข้าว ใบขี้เหล็ก. ดอกโสน, ดอกขจร, ถั่วแปบ, หน่อไม้, ขิงสด, มะระ, (น้อย) เห็ดเผาะ, มะรุม

## เนื้อสัตว์และไข่

ปลาทู, ปลาหมึกสด

**กันยายน**

### ผลไม้

ส้มจุก, (น้อย) มังคุด, (นอก) น้อยหน่า, ฝรั่ง, (น้อย) มะยม, เงาะ, (นอก) ลูกตาลแก่, มะกอกน้ำ, ส้มเกลี้ยง, ส้มเขียวหวาน, ระกำ, (น้อย) ลังสาด, สาเก, สับปะรด (น้อย)

### พืชผัก

ข้าวโพด, มะขามอ่อน, มะดัน, สายบัว, ผักกระเฉด, ดอกแค, ใบบัวบก, ผักหวาน, ใบพังพวย, ผักแว่น, พักข้าว, ใบขี้เหล็ก, ดอกโสน, ดอกขจร, กระจับ, หน่อไม้, ขิงสด, มะระ, บอน, คูน, ถั่วแปบ, มะรุม

### เนื้อสัตว์และไข่

ปลาทู, ปลาหมึกสด, กุ้งใหญ่

ปลาดุก ปลาช่อน เริ่มมี

**ตุลาคม**

### ผลไม้

น้อยหน่า, ฝรั่ง, ลูกตาลแก่, ส้มเกลี้ยง, ลังสาด, ส้มเขียวหวาน (มาก)

### พืชผัก

ข้าวโพด, สะเดา, มะขามอ่อน, มะดัน, สายบัว, ผักกระเฉด, ใบบัวบก, ผักหวาน, ใบพังพวย, ผักแว่น พักข้าว, ใบขี้เหล็ก,

ดอกโสน, ดอกขจร, กระจับ, หน่อไม้, ขิงสด, มะระ, บอน, คูน, ถั่วแปบ, มะรุม

### เนื้อสัตว์และไข่

ปลาทู, ปลาหมึกสด, กุ้งใหญ่ ปลาดุก, ปลาช่อน, ปลาเค้า, ปลาตะเพียน, ปลาเทโพ, ปลาสวาย, ปลาแดง

**พฤศจิกายน**

### ผลไม้

ฝรั่ง, ลูกตาลแก่, ส้มเกลี้ยง, ส้มเขียวหวาน (มาก)

### พืชผัก

สะเดา, มะขามฝักแก่, สายบัว, ผักกระเฉด, กระจับ ขิงสด, มะระ

### เนื้อสัตว์และไข่

กุ้งใหญ่ (มาก), ปลาดุก (มาก), ปลาช่อน (มาก), ปลาเค้า, ปลาตะเพียน, ปลาเทโพ, ปลาสวาย, ปลาแดง, ปลาหมอ

**ธันวาคม**

### ผลไม้

ฝรั่ง, ลูกตาลแก่, แตงโม, ส้มเขียวหวาน (มาก)

### พืชผัก

สะเดา, มะขามฝักแก่, ขิงแก่, มะระ

## เนื้อสัตว์และไข่

กุ้งใหญ่ ( มาก ), ปลาดุก ( มาก ), ปลาช่อน ( มาก ), ปลาเค้า, ปลาตะเพียน, ปลาเทโพ, ปลาสวาย, ปลาแดง, ปลาหมอ, ไข่จะละเม็ด

การใช้จ่ายในเรื่องอาหารของครอบครัวอาจลดลงได้เป็นจำนวนมาก ด้วยความสามารถของแม่บ้าน และสมาชิกในครอบครัว โดยการช่วยกันตัดทอนรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออก หรือตัดทอนส่วนที่จะต้องเสียไปอย่างสูญเปล่าให้น้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเท่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้จะเห็นได้ว่า แต่ละครอบครัวมิได้บริโภคเต็มตามจำนวนที่หามา เนื่องจากมีข้อที่จะต้องสูญเสียไปในเรื่องต่าง ๆ คือ

๑. ขาดความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่ดีและเหมาะกับความต้องการของครอบครัว เช่น ซื้ออาหารแพงเกินไป แต่ให้คุณค่าน้อยมากิน

๒. ทิ้งอาหารเหลือซึ่งเบื่อที่จะกินแทนที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นอาหารอย่างอื่น

๓. กินแต่เพียงบางส่วน ทิ้งส่วนที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ไปเสีย เช่น เปลือกแตงโม เม็ดขนุน เป็นต้น

๔. ปรุงอาหารไม่ได้รสอร่อยตามความต้องการของสมาชิกในครอบครัว

๕. สิ้นเปลืองเชื้อเพลิงในการหุงต้มโดยไม่จำเป็น เช่น ซื้อเนื้อเหนียวแล้วต้องมาเคี่ยวเป็นเวลานาน

๖. สิ้นเปลืองแรงงานในการประกอบอาหารโดยไม่จำเป็น เพราะการจัดครัวยังไม่ถูกต้องตามลำดับงาน

การกินรวมกันหลายคน ย่อมเสียค่าใช้จ่ายถูกกว่าแยกกันกิน เช่นในโรงเรียน ถ้าสามารถจัดอาหารให้นักเรียนรับประทานรวมกันได้ ค่าอาหารรายจ่ายจะถูกกว่าซื้อกินเป็นคน ๆ ไป ในครอบครัวใหญ่ ๆ ก็เช่นเดียวกันทั้งนี้ เพราะการซื้อของจำนวนมากย่อมจะถูกกว่าซื้อของปลีก

---

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ธนาคารออมสิน ถนนบุญศิริ พระนคร นายถวัลย์ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2511